

# 自宅でも簡単にできる筋力アップ運動を紹介

新型コロナウイルス感染症の影響で、身体活動量が減ることにより起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など)に対し、予防あるいは、改善することを目的に考えられた体操を紹介します。自宅の中でもできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう。

## 運動の仕方

ほぐしや強化運動等(1~6)はゆっくり5回~10回を目安に行いましょう。

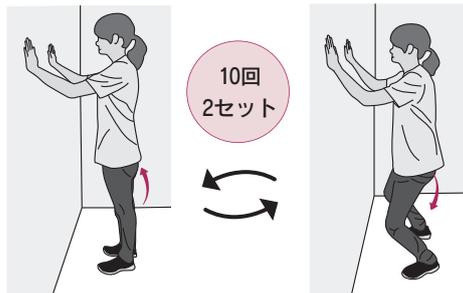
ふらつき・つまずき・夜間に足がつったりする人は足腰の強化とからだほぐしを行いましょう。

### 1 かかと上げ運動



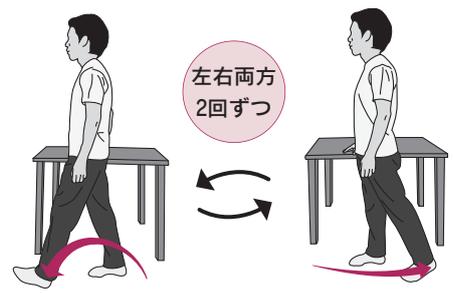
- 出来るだけゆっくり上がってゆっくりおりましょう

### 2 壁向かいスクワット



- 壁に向かって両手をつきます
- 顔を挙げて背筋を伸ばします

### 3 足の踏み出し運動



- 太ももをしっかり上げて膝を曲げて足を一步踏み出す
- しっかり足を後ろに引く
- 目線は前を向いたまま
- 着地はかかとからする

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう

### 4 体幹回旋運動



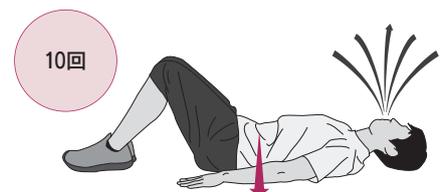
- 仰向けに寝た状態で、片方の膝を反対側に倒していきます
- 胸と顔は天井を向いたまま
- 出来る人は膝を手で少し上から押さえましょう

### 5 膝・股関節の屈伸運動



- 両手で膝を抱えて、出来るだけ膝を胸に近づけていきます
- 強い痛みのない範囲で

### 6 ドローイン



- 深く息を吸い込んだあと、口をすぼめてゆっくり息を吐いていく
- 息を吐きながら、お腹をへこませていく
- 腰の浮いている部分を床に押し付けていくようにして

ストレッチ(7)は気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さで10秒を2回行いましょう。

### 7 アキレス腱ストレッチ



- 膝をしっかり伸ばしたまま、つま先を上に向けます
- 指先でゆっくりつま先を触りに行きます

※動いたときに、胸や腰や膝等に痛みがある場合は体操を控えてください。

※呼吸(息)は止めず実施しましょう。

問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400