

自宅でできる簡身体操のご紹介



コロナ禍での運動不足

令和2年度に行われたスポーツ庁による調査では、
10～70代男女のうち「運動不足を感じる」と答えた人の
割合は79.6%という結果が出ています。

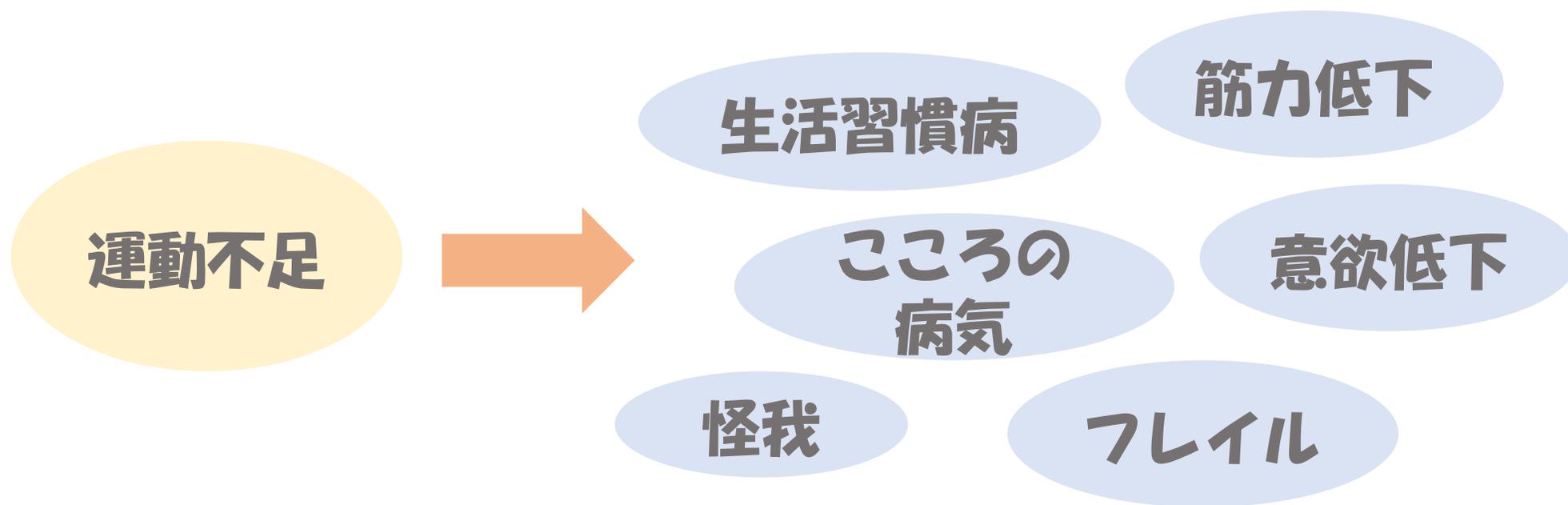
(参考)「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

おうち時間が長くなり…

- ・楽しみがない
- ・気分が落ち込みがち
- ・人と会う機会がなくなった
- ・ストレスが溜まっている
- ・身体を動かしていない

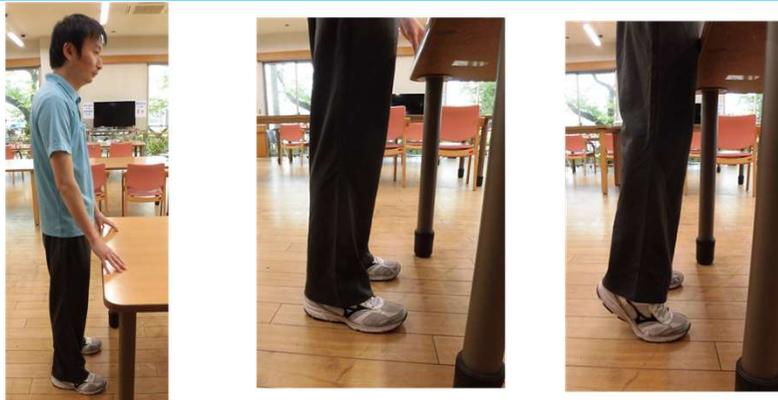
当てはまることはありませんか？





運動不足は生活習慣病にかかりやすくなるだけでなく、
怪我や意欲低下など様々な不調の原因になります。
高齢者の場合はフレイルにも繋がりがねません。
身体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう！

踵上げ



しっかり踵を上げる

10回

足踏み

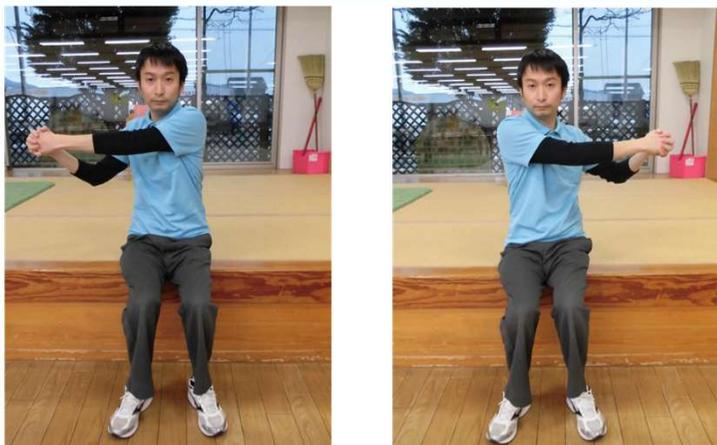


机につかまい足を上げる

10回×2セット

不安定な方は机や椅子につかまって行ないましょう

肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう

左右10回×2セット

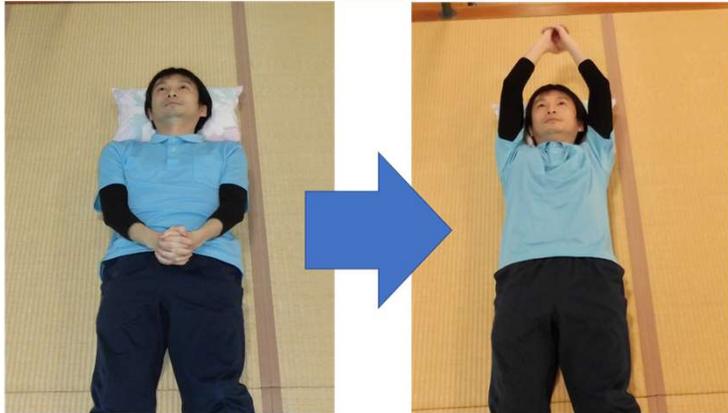
足抱え



足を交互に抱えます

左右各10秒×2セット

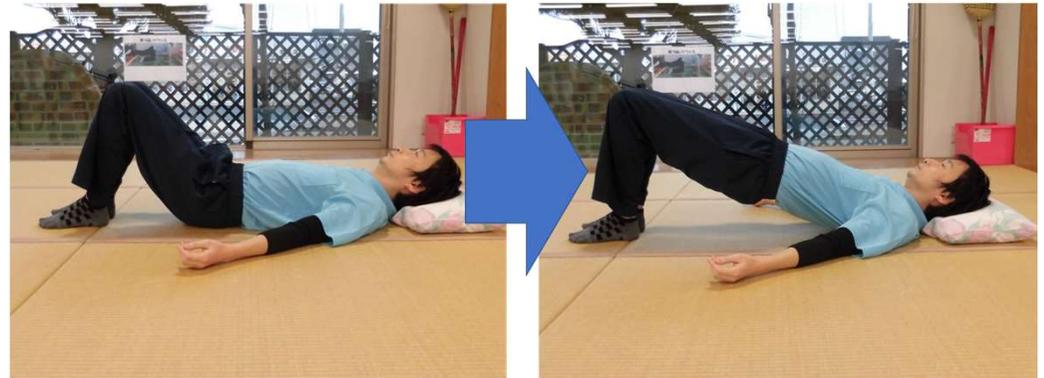
身体伸ばし



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回

お尻上げ



腰が浮くぐらい上げる

5秒×5回

休憩をとりながら無理なく行ないましょう

