

外出を控える生活で 運動不足に なっていませんか?



安心して外出できるようになったときに、元気にお出かけが再開できるよう、家でできる運動を紹介します。

問合せ先 団健康推進グループ
☎52-9871(内線122・123・126)

ストレッチ編

注意点

- すべてのメニューは痛みのない範囲で行いましょう。痛みが出やすいものは無理に行わないでください。
- ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。
- 運動前後、休憩時にはこまめに水分補給を行いましょう。

腕と体幹のストレッチ

- 両手を組んでバンザイをするようにまっすぐ上方に両手を伸ばします。
- 腰が反らないように気をつけましょう。
- 組んだ両手を前に出した状態から左右に顔を向けながらゆっくりひねります。お尻が動かないように注意しましょう。
※勢いはつけないようにしましょう。
- 両手で棒やタオルなどを持って行ってもよいでしょう。



ふくらはぎと太ももの裏のストレッチ

- イスに浅く腰掛けて片脚を前に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- 胸を張って、上体を前に倒していきます。
- 痛みのない程度にふくらはぎと太ももの裏に伸びを感じたら、10秒～30秒程度静止しましょう。 ※勢いはつけないようにしましょう。
- 足に手が届かなくても大丈夫です。足が外に開かないように気をつけましょう。

立って行うふくらはぎのストレッチ

- 足を前後に開き、後ろに引いた足のかかとを床に押し付けます。
- 胸を張って腰を前に出して痛みの無い程度にふくらはぎの伸びを調整し、10秒～30秒静止しましょう。 ※勢いはつけないようにしましょう。
- 後ろに引いた足は膝を伸ばし、足が外向きに開かないようにしましょう。



座位でのステップ運動

- イスに浅く腰掛け、歩いたときと同じように両手両足をその場で動かしてステップを行います。動作に合わせて声に出して数を数えましょう。
- まずは1セット100回程度を目安に実施しましょう。