

新型コロナウイルス感染症に負けない元気な足腰を！！

村では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、換気が悪く人が集まる場所には外出を控えるようご協力を求めているところであり、自宅で過ごす時間が多くなっていることかと思えます。運動不足は、体を守るための免疫力や心の状態への悪影響が心配されます。そこで、村民の皆さまもなただも、ご自宅で安全にできる効果が大きい筋力運動をご案内します。どの運動もやってみるとスッキリし、心身のリフレッシュ効果があります！ぜひお試しください！！

① 筋肉をほぐす運動

■ 膝を伸ばす

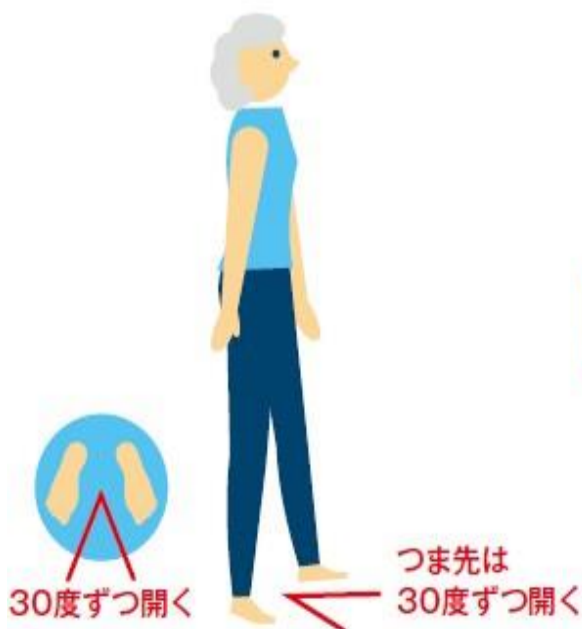
イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押し伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっているときに行うと効果的です。



**それぞれ15～30秒間、1～3回を1セットとして、
1日に1セット行いましょう。**

② 筋肉を強くする運動～その1

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



※ 深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

③ 筋肉を強くする運動～その2

ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉

両足で立った状態で踵を上げて...

ゆっくり踵を降ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

④ バランスを良くする運動

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

出典：日本整形外科学会公式サイト、ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

監修：北海道医療大学教授 鈴木英樹先生

お問い合わせやご相談は 新篠津村地域包括支援センター（58-3363）または役場保健予防係（57-2111）まで

続けることが何よりも肝心です。頑張りすぎず、のんびりと、ご自分のペースで行いましょう！