# おうちでやってみよう!!
# カンタン運動

新型コロナウイルスの影響により、外出する機会も減り運動不足になることが懸念されます。筋力や体力が低下することによって、家から出られなくなり、さらに筋力や体力が低下するという悪循環に陥ることもあります。

人は20歳を過ぎると1%ずつ筋力が低下すると言われており、さらに高齢者では1週間動かないと20%低下するという報告もあります。

今の時期になると、畑仕事等で十分運動していると思うかもしれませんが、畑仕事は同じ筋肉ばかりが使われがちです。使った筋肉をしっかり休め、使われなかった筋肉を鍛える必要があります。

運動不足の方もそうでない方も自宅で行える簡単な体操を行い、筋力を維持し、現状を乗り越えましょう。

【運動の原則】
- 反動はつけずにゆっくり行う。
- 使っている筋肉を意識する。
- 数をかぞえて息はこらえない。
- おもりなしで10回を目標に。慣れてきたら「ややきつい」程度のおもりを使うと効果的。
- 週2~3回は行い、3ヵ月継続する。

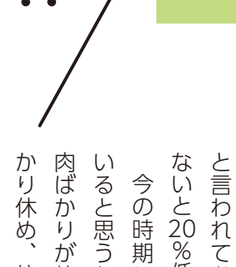
**運動不足を吹き飛ばそう！**

『テレビを見ながら』『トイレに行った帰りに』
スキマ時間を見つけてやってみよう！

町立金山診療所
理学療法士
加藤　良（りょう）

## つま先あげ

歩く時につまずきにくくなります！



背筋を伸ばし
姿勢をよくする。

つま先を４秒かけて上げ、
４秒かけておろす。

## 膝伸ばし

「歩く」「立つ」にとても大切な筋肉です！

背もたれから背中を
離して座る。

脚を４秒かけて上げ、
４秒かけておろす。



## ももあげ

歩く時にしっかり足をあげることができるようになります！

1

やや浅く腰掛け
背筋を伸ばして座る。

2

脚をお腹に引きつける
ように４秒かけて上げ、
４秒かけておろす。

×

背中はそらさない
ように注意する。

## 足の横開き

歩くときの横方向へのブレが軽減できます。

1

イスや壁につかまり
足は肩幅くらいに開
きまっすぐ立つ。

2

４秒かけて足を開き
４秒かけておろす。

×

上半身はそらさない
ように注意する。

## 片足立ち

転ばないためのバランス能力が強化されます。

1

イスや壁に片手を
つき、足は肩幅に
開き真っすぐ立つ。

2

膝はできるだけ高く上げ、
姿勢が崩れないように保
つ。１分間脚をあげる。

◎

横からの姿勢
左右２回ずつ
行いましょう。

## つま先立ち

ふくらはぎは第2の心臓と言われており、循環が良くなります。

1

イスや壁につかまり
足は肩幅くらいに開
きまっすぐ立つ。

2

ふくらはぎにギュッと
力を入れつま先立ちに
なり、４秒かけておりる。

今より10分動くことで心身の健康に繋がります。
運動に関して不明な点があればご連絡ください。

**問　町立金山診療所**
**☎52-2915**