

手洗い・咳エチケット
三密を避ける

食事・お口の健康
免疫力

自分でできることを
毎日続けよう!

運動をする

人との交流・助け合い

動かないと動けなくなる

人は動かないと1週間で15～20%の筋力低下をきたすと言われており、もとの状態に戻すには3倍(!)の時間がかかるともいわれています。

体をしっかり動かすために、今回は緊急事態宣言が出ている今でもできる運動を紹介します。



散歩

日光を浴び、外の空気を吸うことも大切です。1日20～30分、週に5回程度、自分のペースでできるとよいでしょう。人混みを避けて、限られた人数で行いましょう。

めざせ1日8,000歩!

家事・農作業

家の仕事、畑仕事、庭いじり、掃除や料理などでも体が動きます。

座っている時間を少なくするように、とにかく動きましょう。



体操・筋力強化

ラジオ体操、みんなの体操、スクワットなどが効果的です。教育テレビや、パソコンの動画サイトに多くの体操が紹介されています。特に脚の筋力をつけることが大切です。座っていても筋トレできます。足踏みだけでもOK!

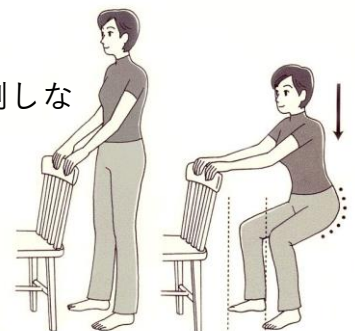
ももの前を鍛える

- ①椅子に腰かける
 - ②片方の足を水平に伸ばす
 - ③5秒ほどそのまま
(息は止めない)
 - ④元に戻す
- ※両脚5～10回ずつ



スクワット

- ①椅子を持って立つ
 - ②上半身を少し前に倒しながらひざを曲げる
 - ③ゆっくり元に戻る
- ※5～10回



みんなで無理なく運動を続けて、健康を守りましょう