

自宅で簡単! 元気アップ体操

新型コロナウイルス感染症の影響で家で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか? 「動かない」状態が続くことにより、筋力が落ちるなどして、「動けなくなる(生活不活発病)」危険があります。日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。

☎ 高齢介護室 (☎838・0372)



- 痛みに注意して、伸びている筋肉を意識しましょう。
- 気持ちのいいところで10~20秒間伸ばしましょう。

座ったままでも立ったままでもOK!



首の筋を伸ばします



胸を張ります



肩を伸ばします



腰を反らさず伸ばします



横腹を伸ばします



脚を広げ、肩を中に入れます



- 3~4秒かけて動かし、3~4秒かけて元に戻します。

家事の合間におすすめ!

ひざがつま先より前に出ないように!



ももあげ

背筋を伸ばして手は椅子のふちを持ち、まっすぐ脚(もも)を上げます。



ひざ伸ばし

太ももを椅子につけたまま、ひざを伸ばします。



かかと上げ

椅子や壁を支点にして、ゆっくりとかかとを上げます。



スクワット

肩幅程度に足を広げ、椅子や机を支点にして、座るように腰を下ろします。

あふたーわーど Afterword

4月の人事異動で広報担当から離れることとなりました。この「あふたーわーど」を始めようと提案したのは私で、市民の皆様から「読んでるよ」との声を聞いたときはうれしかったです。今後とも「広報ねやがわ」をよろしくお願いします。



市公式アプリ
もっと寝屋川

iOS用

Android用



市フェイスブック



市ツイッター



市ホームページ



市YouTube
公式チャンネル



市Instagram

