



元気アツク体操

「新型コロナウイルス感染症」で外出の自粛が続くと、家で過ごす時間が増え、テレビを見たり、ぼーっと過ごす時間が増えてしまいがちです。日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう。

●健康維持のための散歩・運動はOK！

天気の良い日は人ごみを避け、近所を散歩しましょう。

●家事（料理、掃除、洗濯）

家事をすることも運動になりますので積極的に行いましょう。

●座っている時間を減らす

テレビのコマーシャルや読書のあいだに立ち上がって背伸びをしてみましょう。

★ 家事動作の中に取り入れられる運動をいくつかご紹介します。

ストレッチ

- ※ 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！



筋力トレーニング

※ 3～4秒かけて動かし、3～4秒かけて元に戻します。

- ① 背筋を伸ばして手は椅子のふちを持ち、まっすぐ足（もも）を上げます。
- ② ふとももを椅子につけたままひざを伸ばします。



家事の合間におすすめ！

- ③ 椅子や壁を支えにして、ゆっくりとかかとを上げます。
- ④ 肩幅程度に足を広げ、椅子や机を支えにして、座るように腰を下ろします。

ひざがつま先より前に出ないように行いましょう



スクワットは
痛みのない範囲で！

これも大事！

●家族や友人と電話やメールで交流する

人とのつながりは大切です。

お話することでお口の体操にもなります。



時間を決めて、短時間でもからだを動かしましょう。

パソコンやスマホで「ねやがわ元気アップ体操」を検索すると、介護予防の体操の動画を見ることができます。

寝屋川市福祉部高齢介護室（電話：072-838-0372）