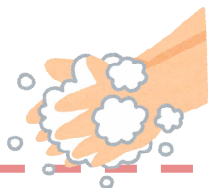


新型コロナウイルスを予防しながら 元気で過ごすために

◎うつらない、うつさないために

- ・手洗い、うがい、咳エチケット（ハンカチや袖で口をおおう等）をしましょう
- ・3密（「換気の悪い閉鎖空間」「人の密集する場所」「近距離で会話すること」）を避けましょう
- ・体調が悪いときは外出は控えましょう



◎できる運動を続けましょう

- 例えば
- ・人ごみを避けて散歩する
 - ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、普段している筋トレ等）を行う
 - ・家事や庭いじりで体を動かす



おすすめ筋トレは裏面に！

◎免疫力の低下を防ぎましょう

- 例えば
- ・3食バランスよく食べる。
特にたんぱく質（肉・魚・卵・豆腐・乳製品等）をしっかりとる
 - ・睡眠をよくとり規則正しい生活を送る
 - ・よく噛んで食べる、毎食後歯を磨く等お口のケアをしっかりと行う



◎電話や手紙等で人と交流しましょう

家にこもりきりだとストレスがたまります。人との交流で心身の健康を保ちましょう

- 例えば
- ・家族や友人と電話で話す
 - ・メールや手紙を書く



自宅で
できる♪



おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



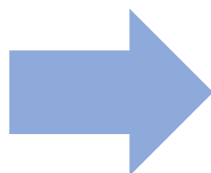
※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



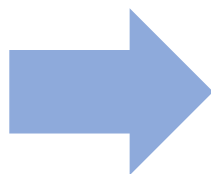
左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ

大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう