

日々の生活に運動の習慣を

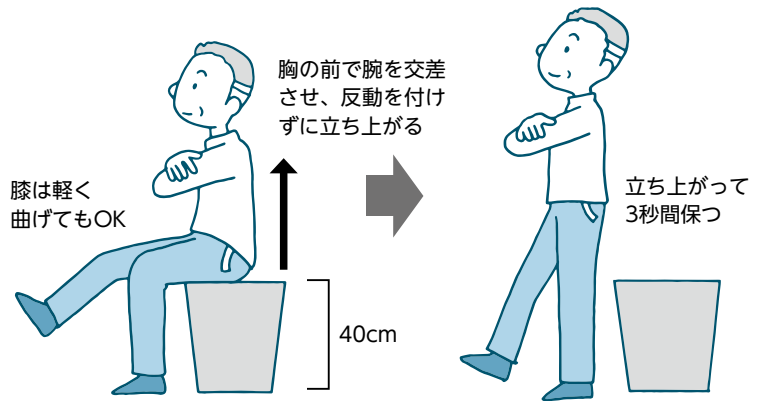
家にいる時間が長くなると、体を動かすことが少なくなり、体力の低下が懸念されます。簡単なストレッチや筋力アップのための運動をして健康維持に努めましょう。

身体能力をチェック

立つ・歩くといった身体能力が低下すると、寝たきりになるリスクが高くなります。下記の方法でチェックしてみましょう。スムーズにできない場合、身体能力が低下している可能性があります。運動を習慣付けるようにしましょう。

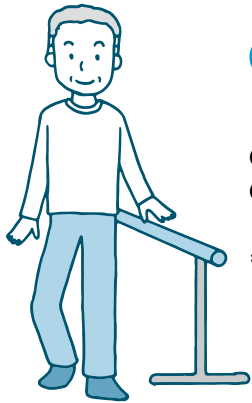
- 椅子から両足で立ち上がる
- 椅子から片足で立ち上がる(反対の足も)

*転倒などの危険がありますので、無理に行わないようにしてください



自宅で簡単にできる運動

普段から体を動かすことで、身体能力は向上します。自分の体力に合わせて無理せず行いましょう。



片足立ち

1分×左右1回ずつ

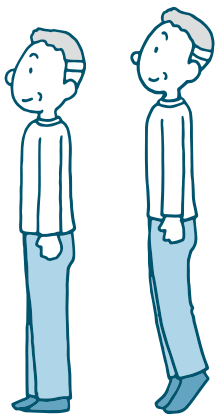
- ①姿勢を真っすぐにして立ちます
 - ②床に付かない程度に片足を上げて、1分間保ちます
- *転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行いましょう



座り片足上げ

30秒×左右1回ずつ

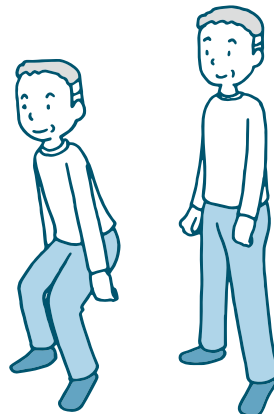
- ①椅子に浅く腰掛けます
 - ②片方の足は床に付けたまま、もう片方は足首を直角に曲げ、膝を真っすぐに伸ばします
 - ③伸ばした足のかかとを床から約10センチメートル離し、30秒間保ちます
- *股関節痛、人工股関節の人は行わないようにしましょう



ヒールレイズ

1分間に15回

- ①立った状態で両足のかかとを上げます
 - ②ゆっくりかかとを下ろします
- *かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう



スクワット

1分間に10回

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます
 - ②つま先は左右に30度くらいずつ開きます
 - ③膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意しながら、お尻を後ろに引くようにゆっくりと体を沈めます
 - ④ゆっくりと元に戻します
- *膝に負担がかからないよう、90度以上曲げないようにしましょう

参考：千葉県「+10(プラステン)」

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。