

こんな時だからこそ

体を動かしませんか？



新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減っていませんか？特に高齢の方は、体を動かさない生活が続くと脳や体の働きが低下し、健康に悪影響を及ぼすと言われています。

元気な生活を続けるために、自宅でできる簡単な運動方法を紹介します。

また、健康づくり推進課では、病気の予防やバランスの良い食生活などの相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

問合先 健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540

ももとお尻の筋トレ

- ① 椅子に座り、肩幅より少し広めに足を開き、手は胸の前でクロスさせる
- ② 背中を伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに掛ける
- ③ 4秒かけてゆっくりと立ち上がる
- ④ 4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座る
- ⑤ ③と④を10回繰り返す（余裕があれば2～3セット）

【ポイント】

- 膝に痛みが出る場合は中止する
- 体が不安定になる人は、机などにつかまりながら行う
- 反動をつけずにゆっくりと行う
- 膝はつま先の方向に曲げ、膝がつま先より前に出ないようにする



ふくらはぎの筋トレ

- ① 肩幅に足を開き、つま先は正面に向ける
- ② 2秒かけてゆっくりと背伸びをするようにかかとを上げる
- ③ 2秒かけてゆっくりとかかとを下ろす
- ④ ②と③を10回繰り返す（余裕があれば2～3セット）

【ポイント】

- ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるように行う
- 反動をつけずにゆっくりと行う
- 必ず椅子の背もたれなどにつかまって行う



背中筋トレ

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばしお腹に力を入れる
- ② 両肘をゆっくりと引き、肩甲骨を寄せていく
- ③ その姿勢を保ったまま10秒数える
- ④ ②と③を3～5回繰り返す

【ポイント】

- 呼吸を止めないように、数を数えながら行う
- 肩甲骨を中央に寄せることを意識して行う
- 背中を反らさないように、お腹に力を入れる
- 肩が上がらないようにする



健康づくり推進課と国保医療助成課では、「げんき」でいるための運動プログラムのリーフレットを配布しています

※この運動方法は、北海道大学 COI に参画する筑波大学が中心となり制作したものです。