

こんな時だからこそ

新型コロナ  
負に  
負けない

# 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？先月に続き、自宅でできる運動を紹介します。

今回は、体の柔軟性を高めるストレッチ体操です。いつまでも元気な生活を続けるため、ぜひ試してみてください。

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

【ストレッチを行うときは】

- 安定した椅子を用意する
- 体が温まった状態で行う
- 呼吸を止めず、リラックスした状態で行う

市公式 YouTube では、今回の体操を動画で解説しています一緒にやってみましょう！



## 体側のストレッチ

- ①両手を組み、耳の横まで上げる
- ②ゆっくりと真横に傾けて15秒静止する
- ③左右1回ずつ行うのを1セットとして、2セット行う

【ポイント】

- 横に倒すときにお尻が浮かないようにする
- 足は軽く開いて、安定した体勢で行う



## ももの裏のストレッチ

- ①浅めに座り、片足を前に伸ばす
- ②胸を張ったまま上体を前に傾けて15～30秒静止する
- ③左右1回ずつ行うのを1セットとして、2セット行う

【ポイント】

- 背中を丸めず、お尻を突き出すように行う

## ふくらはぎのストレッチ

- ①肩幅程度に足を開き、片足を後ろに下げる
- ②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じる場所で15～30秒静止する
- ③左右1回ずつ行うのを1セットとして、2セット行う

【ポイント】

- 壁や椅子につかまりながら行う
- 反動をつけるとアキレス腱を痛めやすいので、少しずつ行う



※この運動は、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。

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