

新型コロナ 負に 負けない

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？先月に続き、自宅でできる運動を紹介します。

今回は、バランス能力を保ち、転びにくい体を作るための股関節まわりの筋力を高める運動です。

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

安定した椅子を用意しましょう
週3～5回以上行うことをおすすめします

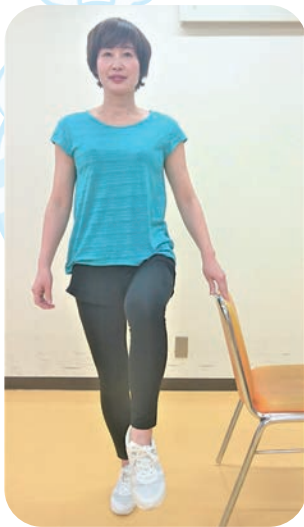
片足立ち

- ①机や椅子などを持ち、腰が反らないようお腹に力を入れ、椅子に近い方の足を上げる
- ②左右それぞれの足で60秒間の片足立ちを1セットとして、1～2セット行う

【ポイント】

- 初めは短い時間から始める
- 必ず支えがあるところで行い、転ばないように注意する

今回の体操を動画で解説！



左右の体重移動

- ①両足をこぶし1つ分開いて座り、両手を横に広げる
- ②2秒かけて右側に体重を移動させ、左のお尻を上げる
- ③2秒かけて元の位置に戻る
- ④左右交互に5回ずつ行うのを1セットとして、1～2セット行う

【ポイント】

- 椅子から落ちないように、無理のない範囲で行う



※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。

散歩・ウォーキングを楽しもう！

- 3密（密閉、密集、密接）を避ける
- 事前に準備運動を行い、関節をほぐす
- 1日10分程度から始め、無理のない範囲で行う
- こまめに水分補給を行う
- 気温や湿度が高いときは、熱中症予防のため、人と離れた場所でマスクをはずし、休憩をとりながら行う

視線を前に向け、
お腹に力を入れ、
背筋を伸ばす

肘を曲げて、
後ろに引くこ
とを意識する

かかとから足をつ
けて、つま先で蹴
るように歩く

足の全ての指を
使うように歩く

