

ステイホーム！キープアクティブ！

～自宅で身体を動かしましょう！～

新型コロナウイルス感染予防のためには、不要不急な外出を控えることが重要です。しかし、高齢者で活動量が減ることは**サルコペア（筋肉減少）**や**フレイル（虚弱）**につながり、**転倒・骨折、要介護の危険**が増してしまいます。家に閉じこもって動かないでいると、筋肉や関節が固くなり、認知症やうつに陥る恐れもあります。そこで今回、自宅でできるおすすめ運動をご紹介します。

おすすめの運動

※注意事項・体調が悪い時や痛みがある時は無理をしないようにしましょう
・転倒に対する不安がある人は支えをつかんで実施しましょう

ストレッチ

- ゆっくり呼吸しながら**10秒間**両腕を上げて全身を伸ばす。



- イスに座り片足を前に出して膝を伸ばす。胸を張ったまま上体を前に倒す。**左右10秒間**ずつ。



筋トレ

- イスからゆっくりと「立つ・座る」を**10回**繰り返す。



- かかとを上げて、つま先立ちを**10秒間**保つ。**3回**繰り返す。



バランス

- つま先とかかとをつけて、足を縦に並べて**10秒**立つ。前後を替えてさらに**10秒**。
- 片足立ちを**左右30秒**。



有酸素運動

- ティッシュ箱（約20cm）を前後にまたぎながら足踏み**3分間**×**2セット**。

※難しい人は横置き（約10cm）でも良い



ふらつく時は、イスにつかまりながら実施しましょう