

緊急感染対策 自宅でできる機能低下防止体操！

本庁第二地域包括支援センター

コロナウイルス感染防止のため、厚生労働省や横須賀市よりできるだけ外出を控え、集まりの機会を中止するなどの指示が出されております。何とかこの危機を日本全体で乗り越えなくてはなりません、活動の機会が減って筋力が低下しないように体操を紹介させていただきます。自宅でしっかり運動してください。

感染が終息しましたら元気に外出できるように毎日コツコツ頑張ってください！



★片足上げ・膝伸ばし

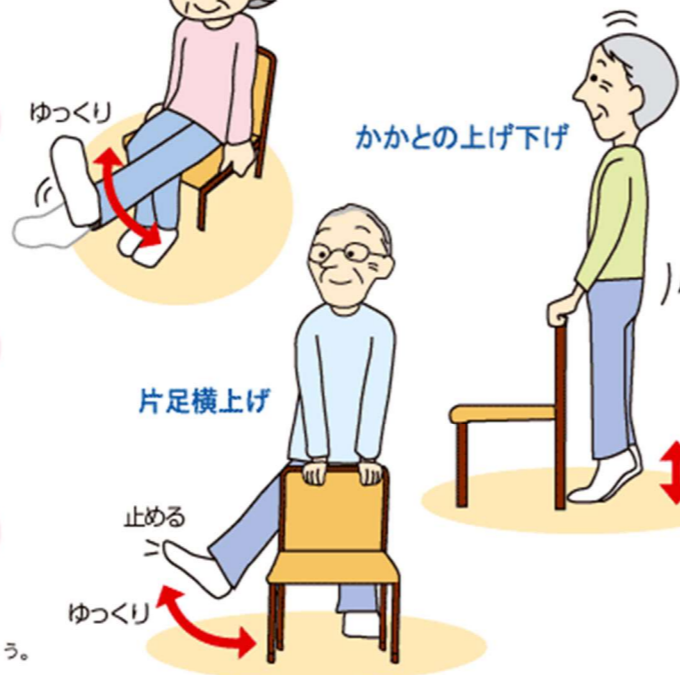
背もたれのある椅子に座り、ゆっくりと膝を伸ばし、下ろします。



片足上げ・膝伸ばし

★かかとの上げ下げ

椅子の背もたれに手を添え、そろえた両足のつま先を軸にかかとをゆっくり上げ下げします。



かかとの上げ下げ

★片足横上げ

椅子の背もたれに手を添えて立ち、片足を横へ軽く上げ5秒ほど静止し、ゆっくり下ろします。

片足横上げ

★両足立ちでのひざ屈伸

椅子に座ったり、立ったりを繰り返し行ないます。

※呼吸を止めないように、「吸って吐く」をゆっくり繰り返し行ないましょう。

筋力アップ体操

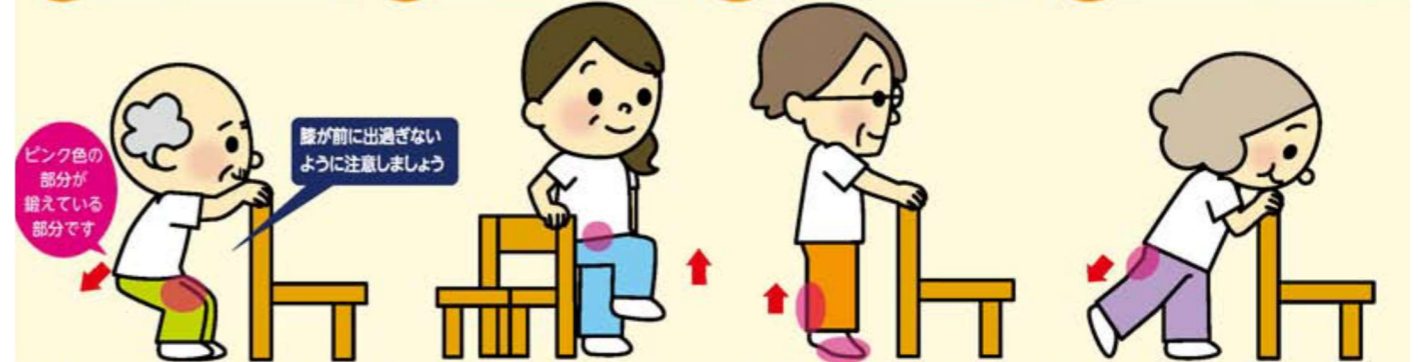
筋力アップ体操3つのポイント

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②鍛えたい筋肉に力こぶをつくるように、数秒間力を入れる
- ③意識した筋肉に、軽い疲労感やハリが残る程度に行う

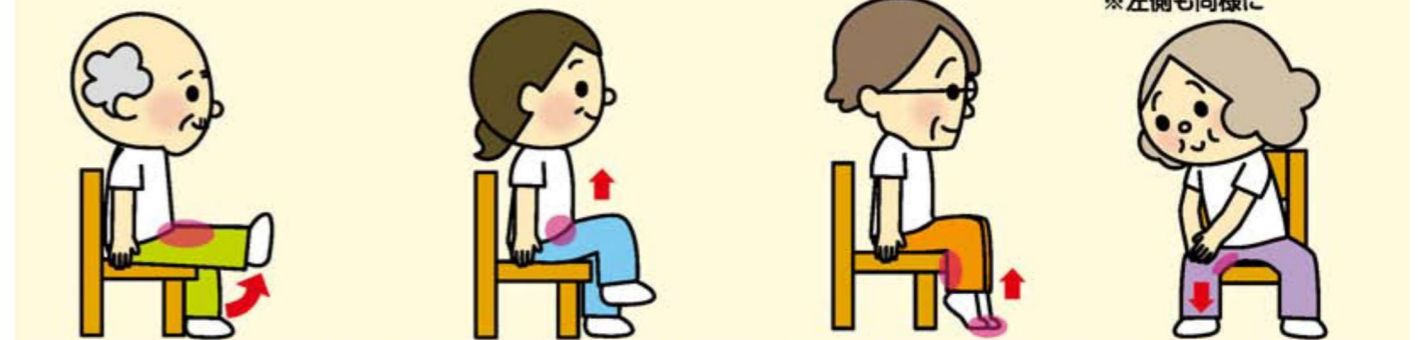
注意

関節痛がある人、バランスに自信のない人、いつもと比べて体調がすぐれない人などは座位の方法で行うか、運動を控えるようにしましょう。立位で行う場合、必ず前方に安定したテーブルや椅子、壁がある状態で行いましょう。

1 大腿四頭筋 2 腸腰筋 3 下腿三頭筋 足趾屈筋群 4 大殿筋



- ①「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい)
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に
- ①「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ①あらかじめ少し前かがみになる
 - ②「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす
 - ③「ますます元気」と声に出す
 - ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ⑤疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に



- ①「1,2,3,4」と数えながら右足の膝を伸ばす
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に
- ①「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に
- ①「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
 - ②「ますます元気」と声に出す
 - ③「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ④疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ①両足を開いて座り両手を右膝に置く
 - ②「1,2,3,4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押し付ける
 - ③「ますます元気」と声に出す
 - ④「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
 - ⑤疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に