

自宅でできる健康体操

しんじゆく健康フレンズ
ケンゾウ



新型コロナウイルス感染防止のために外出を控えることで、
運動不足になりがちです。
ご自宅で体を動かし、体力低下を予防しましょう。

簡単ストレッチ

声を出して10カウント数えながらゆっくり行くと効果的です。

<p>① 肩と脇腹の ストレッチ</p>	 <p>① タオルを肩幅よりやや広めに持ち、ゆっくり腕を上げます。</p> <p>10カウント</p>	 <p>② 両腕を上げたまま、体を左右へ倒します。</p> <p>右：10カウント 左：10カウント</p>
<p>② おしりの ストレッチ</p>	 <p>① 椅子に浅く腰かけます。</p>	 <p>② 両手で膝をかかえ、膝を胸の方へゆっくりひきつけます。</p> <p>右：10カウント 左：10カウント</p>
<p>③ ももの前側の ストレッチ</p>	 <p>① 椅子の片側に腰かけ、両手で椅子をしっかりと持ちます。</p>	 <p>② 足を後ろに引いて、太ももの前側を伸ばします。</p> <p>右：10カウント 左：10カウント</p>
<p>④ ももの裏側の ストレッチ</p>	 <p>① 椅子に浅く腰かけ、片足を伸ばし、つま先を天井に向けます。</p>	 <p>② 背筋を伸ばしたまま両手で膝を押し、太ももの裏側を伸ばします。</p> <p>右：10カウント 左：10カウント</p>

水分もこまめにとりましょう！

※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。