

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！

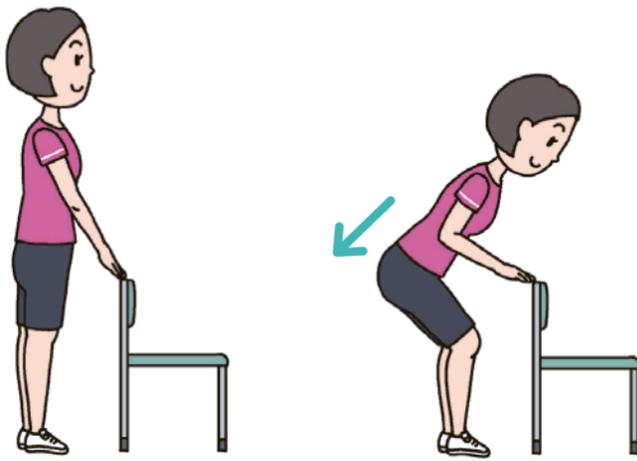
※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

簡単筋カトレーニング

声を出して数を数えながらゆっくり行くと効果的です。

スロースクワット

回数
10回



①椅子の背もたれを持ち、足を平行に、肩幅に開いて立ちます。②「1、2、3、4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とし、「5、6、7、8」で元に戻します。

意識する部位

おしりの筋肉

太ももの筋肉



効果

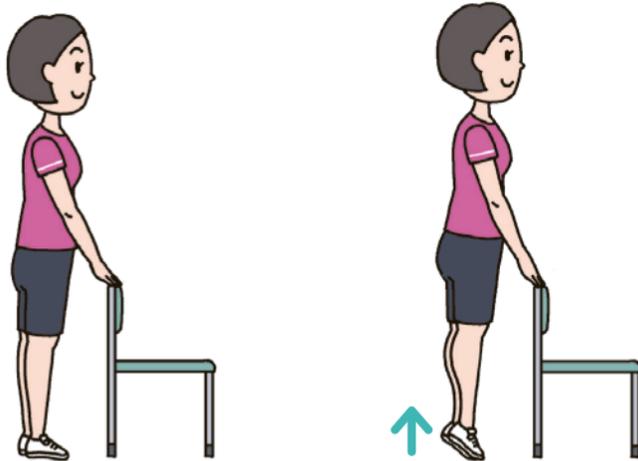
立ち座りや階段の上り下りが楽になる！

ポイント

- 椅子にゆっくり腰かけるイメージ。
- 膝はつま先より前に出さない。

つま先立ち

回数
10回



①両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。②「1、2、3、4」でかかとを上げ、つま先で立ちます。「5、6、7、8」で元に戻します。

意識する部位

ふくらはぎの筋肉



効果

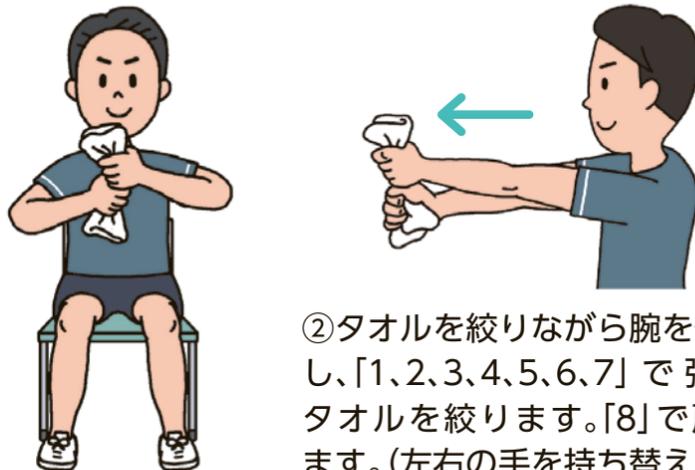
歩行速度が速くなる！

ポイント

- かかとをなるべく高く上げ、戻す時もゆっくり戻す。
- 椅子に体重をかけすぎない。

縦絞り

回数
右5回
左5回



①タオルを厚めに折って、縦に持ちます。②タオルを絞りながら腕を伸ばし、「1、2、3、4、5、6、7」で強くタオルを絞ります。「8」で戻します。(左右の手を持ち替えて同様に行います。)

意識する部位

腕の筋肉

手を握る筋肉



効果

蓋の開け閉めが楽になる！

ポイント

- タオルを強く絞る。
- 肘はしっかり伸ばす。

新宿区オリジナル筋カトレーニング「しんじゅく100トレ」より

立ち上がることを意識しよう！

座りっぱなしは、筋力が低下したり、血液の循環が悪くなる恐れがあります。例えば

30分に1回3分間、1時間に1回5分間

など、立ち上がることをおすすめします。

こまめに体を動かそう

シニア世代の方は、体操のほか、掃除、料理、植木の水やりなどさまざまなことで、

1日40分以上

は、こまめに体を動かしましょう。

ラジオ体操やテレビで放映されている体操等もおすすめですよ！