



昨今、健康維持、病気予防に運動の効果が注目を浴びています。運動は意外と簡単で手軽に始められます。外出自粛の中ではありますが、今回は手軽に始められて続けられる運動を紹介します。運動不足、ストレス解消に役立てて頂ければ幸いです。

●運動（エクササイズ）を行う前の注意点

- ・ストレッチ運動などの準備運動を十分に行い、無理せず自分のペースで始めましょう。
- ・持病のある方や高血圧の方は医師に相談のうえ行いましょう。

① かかとの上げ下げ運動（カーフレイズ）：太ももとお尻の筋肉を鍛えましょう。

		
壁や椅子に手を添えて、背筋を伸ばします。	呼吸をしながら、ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下げます。	体力に自信のない人は、椅子に座ってかかとの上げ下ろしをしましょう。

② 立ちしゃがみ運動（スクワット）：太ももとお尻の筋肉を鍛えましょう。

		
足を肩幅程度に開き、手は軽く腰にあてます。バランスが不安な方は、手を前に伸ばしましょう。	太ももとお尻の筋肉を意識して、膝を伸ばします。ゆっくりと、動きを止めないことがポイントです。	体力に自信のない人は、安定した椅子や机に手をかけて行いましょう。

●運動（エクササイズ）を行う心得

- ・最初は無理をせず、各運動 5～10 回を目標に！ 慣れてきたら 1 日 2～3 セット行います。
- ・負荷を感じる程度（使った筋肉が少しきつと感じる程度）が効果的です。

③ 握力を鍛える運動 10Kg 程度の負荷で、1 日左右 20 回ずつ行います。



ハンドグリップは、100 円均一ショップなどでも購入できます。

④ ウォーキング

1 日 7,000～8,000 歩（1 時間）を目標にしましょう。



まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、毎日の習慣として無理なく続けることが大切です。

※ソーシャルディスタンス（2m）を守り、無理せず始めましょう！