

家庭でできる簡単運動

昨今の新型コロナウイルス感染拡大対策にともない、住民の皆さんの外出や集いの機会が少なくなっていると思います。簡単な運動を紹介しますので、気分転換をかねて、体力・健康維持のためにも、無理なく体を動かしてください。

準備運動

体温が上がり、心臓や関節がスムーズに動くようになります。けがや筋肉痛の予防になりますので、できるだけゆっくりと動かしてください。



ひじで円を描くように、ゆっくりとひじを前から後ろに回します。後ろから前にも回します。3~5回ずつ、息を止めずに回します。



脚を肩幅に開いて、まっすぐ立ちます。息を吐きながら、上半身をゆっくり前に倒します。上半身をゆっくり起こし、息を吐きながら後ろにも倒します。

ストレッチ運動

リラックスした状態で行うと効果的です。柔軟性が高まります。筋肉の緊張が取れ、肩こり・腰痛・関節痛が改善します。



右手を頭の上に乗せて、右手で頭を右肩に近づけます。頭を右斜め前にも倒します。左も同じようにします。どの運動も、20~30秒間息を止めずに肩と首筋を伸ばします。



左手を体の前に伸ばし、右腕のひじを曲げて左腕をゆっくり体に引き寄せます。右腕も同じように引き寄せます。左右 20~30秒間息を止めずに肩を伸ばします。



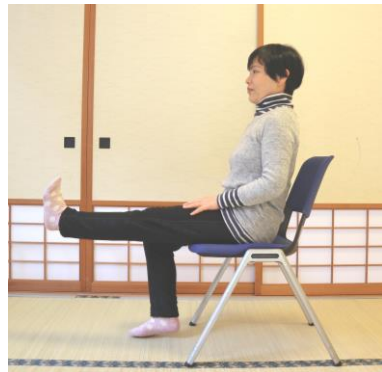
手を組み、手のひらを天井に向けるようにして上に伸ばします。腕が耳に当たるようにして伸ばします。20~30秒間、息を止めずに背中を伸ばします。同じ体勢で、上半身を右や左に倒して体側も伸ばします。20~30秒間続けます。



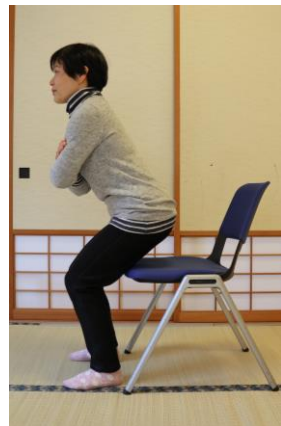
椅子の背もたれを持って、脚を前後に開きます。後ろ脚のひざを曲げないようにして、前脚のひざをゆっくりと前方向に押し出します。反動をつけないように注意します。左右 20~30秒間、息を止めずに、ふくらはぎを伸ばします。

筋力トレーニング

ゆっくりと行うトレーニングです。4つのリズム(4秒)でひざ・脚・上体を持ち上げ、4つのリズム(4秒)で元の状態に戻す運動を10回くり返します。



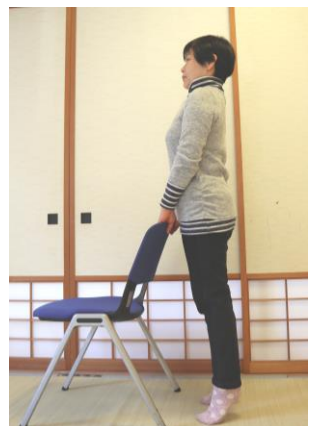
椅子の前側に座り、背筋を伸ばして姿勢よく座ります。足首の力を抜き、ひざを伸ばして、脚を持ち上げます。同じ脚を、4つのリズムで持ち上げ、4つのリズムで下します。息を止めずに、10回繰り返します。もう片方の脚も、同じように持ち上げます。



椅子の前側に座り、肩幅程度に脚を開いて、立ち上がりやすいようにします。両手を胸の前で組み、ひざに負担がかからないように、ゆっくりと立ち上がります。4つのリズムで立ち上がり4つのリズムで座ります。息を止めずに、10回繰り返します。



立ち上がるのが難しい時は、手をひざに置いて、立ち上がるなどの工夫をしてください。



椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばして立ちます。その場で、ゆっくりと、4つのリズムでかかとを上げます。そのまま、4つのリズムでかかとを下します。10回繰り返します。



肩幅程度に脚を開き、ひざを立てて仰向けになります。両手を、腰かお尻にあてて、ゆっくりと腰を持ち上げます。おへそを上突き出すようにして、お腹と太ももが一直線になるように持ち上げます。4つのリズムで持ち上げ、4つのリズムで下します。息を止めずに、10回繰り返します。

ウォーキング

酸素を体内に取り入れる、有酸素運動です。生活習慣病や認知症予防にも効果的です。



背筋をのばし、胸を張り、前かがみにならないように気をつけます。かかとから着地し、つま先でけり出すように歩きます。目線は10~20m先に向けて、歩幅をやや大きくします。ひざを持ち上げるように意識して、ひじを後ろに引き上げるように歩きます。20分程度歩きます。



外に出られない時などは、部屋で、椅子に座った状態で足踏みをします。ひざを持ち上げ、腕を振って、5分程度足踏みをします。