

根室市地域包括支援センターからのお知らせ

家の中でもできる運動で筋力・免疫力アップを目指しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、外に出かける機会が少なくなり、おうち時間が増えています。

心身ともに健康な毎日を過ごすために重要なのは「毎日の運動」「栄養バランスのよい食事」「人との交流・ストレスの解消」です。

栄養バランスよく食べて、心を元気に笑顔で過ごし、「ちょっと運動」で免疫力・筋力アップを目指し、健康な毎日を過ごしましょう。

無理せず
ゆっくり
続けましょう



高齢者包括支援担当 田中歩果

テレビを
見ながら!

ちょいっぴ運動

深呼吸

鼻から息を吸いながら「1・2・3・4」で両腕をあげ、「5・6・7・8」で口から息を吐き腕をおろす。

8秒×3セット



肩と脇腹を伸ばす運動

腰に手をあて、もう片方の手を上にあげる。「1・2・3・4」で体を傾け、「5・6・7・8」で戻る。左右両方行う。

8秒×3セット

呼吸を止めずに
気持ちよく伸ばす



足踏み

立った姿勢（もしくは椅子に座った姿勢）で足踏みをする。両手、両足を大きく左右交互に振る。

60秒×3セット

リズム
よく行う



座った状態でも効果的

運動するときは、平らな場所で行い、椅子を使う時は、滑り止めのついた椅子や、安定感のある椅子を使用して行いましょう。