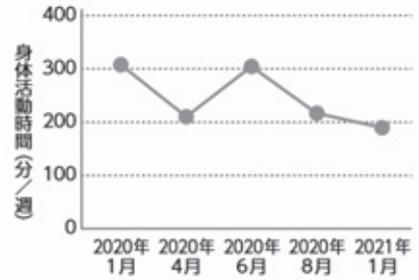


健康メモ

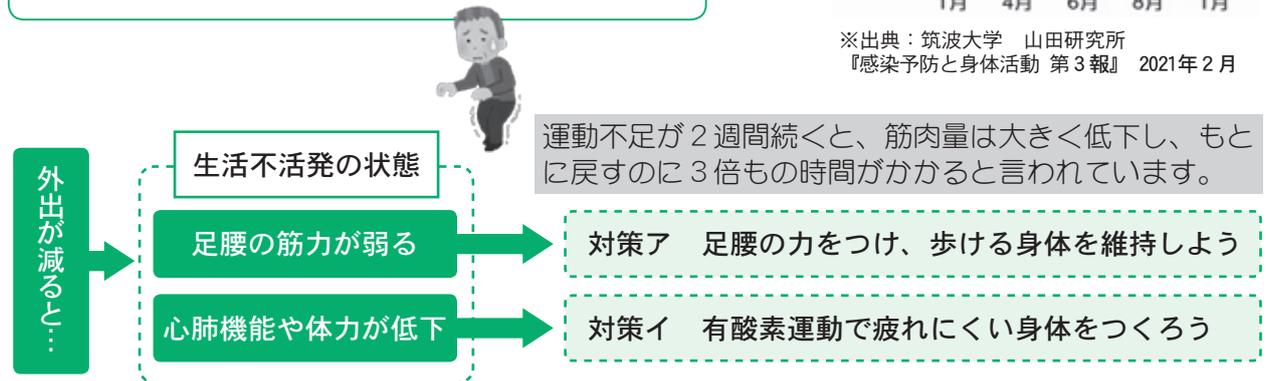
外出控えによる運動不足を見直そう！

コロナ禍において、外出を控える高齢者が増えています。身体活動の機会が減ることで、転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態に至りやすくなるため、感染対策と同時に運動を続けることが大切です。

高齢者の1週間あたりの身体活動時間は、感染拡大期間中に3割減少したとの報告があります。



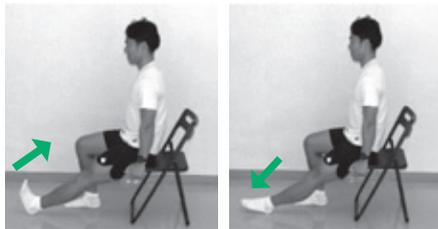
※出典：筑波大学 山田研究所 『感染予防と身体活動 第3報』 2021年2月



ア. 足腰の筋力強化

立つ・歩くに効果的な太ももの運動です。

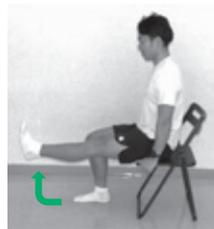
<あしくび屈伸>



- ①膝をのばす
- ②つま先を起こす・下げるをくり返す

左右10回ずつ

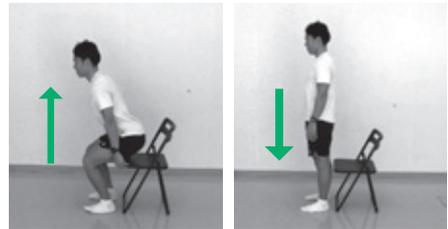
<ひざ伸ばし>



- ①ボールをけるように、4秒で膝を伸ばす
- ②4秒かけて元に戻す

左右5回ずつ

<スクワット>



- ①お尻を後ろに突き出すように、膝を曲げる
- ②ゆっくりと立つ姿勢に戻る

5回

週3回以上を目標に行いましょう。

協力：和寒町スポーツ協会

イ. 有酸素運動をつづけよう

心肺機能や持久力の向上が期待できます。

ウォーキング



ラジオ・TV体操



★保健福祉センターで行われている『楽笑体操教室』にて、効果的な運動をご紹介します。ぜひご参加ください♪ 詳細は保健福祉センターまで。

【理学療法士 中川 絵里子】