

おうち時間の過ごし方①～身体を動かす～

- 新型コロナウイルス感染症を予防するため、自宅で過ごす時間が増えることから、家庭での健康維持の取組が重要となります。
- 「動かない」「生活が不活発な」状態が続くと、心身の機能が低下し、やがて「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防する上でも、日頃からの運動が大切です。
 - 散歩は、人混みを避け、一人または限られた人数で。
 - 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、お気に入りのオリジナル体操、スクワットなど）を行う。
 - 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
 - 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- 無理のない範囲で運動を継続するなど、心身の機能低下を予防するための取組を、あなたの「新しい生活様式」に加えましょう。

毎日続けましょう



①背筋を伸ばす



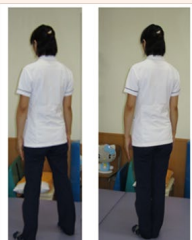
②椅子から立ち上り10回 最初は足を開いて 慣れたら閉じて



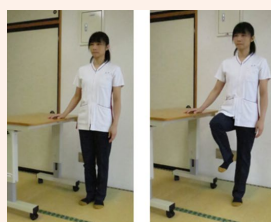
③背によりかかり
両足を持ち上げる



④よりかからずに
両足を持ち上げる



⑤椅子に座って
足踏み 1～3分



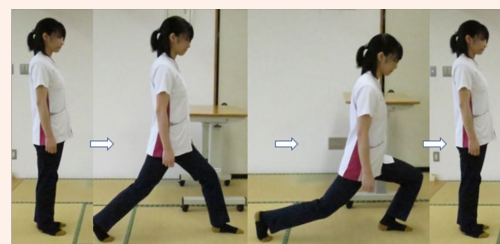
⑥片脚立ち



⑦軽く膝を曲げ スクワット



⑧つま先立ち



⑨脚を大きく踏み出し体重をかける フロントランジ

[新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害
安全に運動・スポーツをするポイントは？
ロコモを防ぐ「ロコトレ」](#)