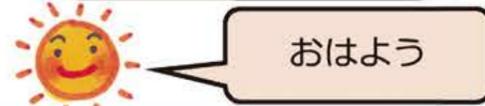


保存版

みのかもながら体操

長引く自粛生活の影響を受け、運動不足を感じている人もおられると思います。日常生活に取り入れられる体操をまとめました。ぜひ「〇〇しながら」体を動かし毎日元気に過ごしましょう！

① 布団に寝ながら 全身伸ばし (10秒×10回程度) 全身をぐーっと伸ばします。手のひらを合わせ足先まで一直線にします。



おはよう

② 日光を浴びながら バンザイ体操 (10回程度) 1. 息を吸いながら両手を高く上げます。 2. 息を吐きながら背中を中央に寄せるようにゆっくり両手を引き下げます。



③ 朝食を作りながら かかと上げ (10回程度) 流し台に両手を置き、支えにしてかかとを4秒かけて上げ、4秒かけて下ろします。



④ 歯磨きしながら うがい体操 (左右10回ずつ程度) 口に水を含み、ほおを大きく膨らまし、ブクブクと口中を水ですすぎます。



⑧ 掃除をしながら 床拭き前後体操 (5回程度) 雑巾を持ち、床を拭きながら行います。膝を地面に着き、手をできるだけ遠くまで伸ばすようにします。



ワイパーバランス体操 (5回程度) フロアワイパーを自分の体の左右に振るように動かし、体幹を回旋させます。



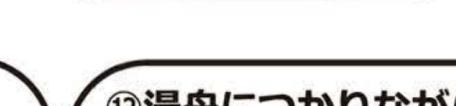
⑦ 昼食を作りながら ふくらはぎ伸ばし (5~10回程度) 流し台に両手を置き、支えにしてふくらはぎを伸ばします。



⑥ 洗濯を干しながら タオル体操 (5回程度) バスタオルを左右に引っ張るようにして腕の曲げ伸ばしを行います。



⑤ トイレの後に ゆっくりスクワット (10回程度) 5つ数えながら、ゆっくりと座ります。立ち上がる際も同様に、5つ数えながらゆっくり立ち上がります。1. 2. 3. 4. 5



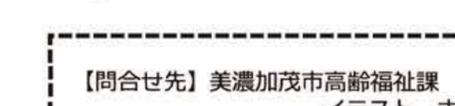
⑨ 新聞を読みながら 文字を探す頭の体操 「あ」「が」「は」など、三つ文字を決めて、探して丸で囲みます。一つの記事でやってみましょう。



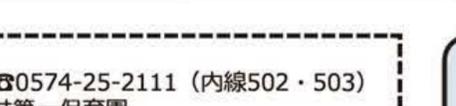
⑩ 夕食を作りながら 腕立て伏せ (5~10回程度) 流し台に両手を置き支えにして腕立てをします。 4秒かけて腕を曲げ、4秒かけて腕を伸ばします。



⑪ テレビを見ながら タオルギャザー おしり歩き 手足ぶらぶら体操 椅子に座ります。床に敷いたタオルの上に足を置き、自分の方にたぐり寄せるよう足指を動かします。 つま先を上に向けたままお尻を使って前後に動きます。 両手足を天井に向け、ぶらぶらと動かします。



⑫ 湯舟につかりながら 足先の体操 1. 両手を軽く後ろについて膝を伸ばして座ります。 2. 足首を伸ばしてゆっくり曲げます。



呼吸は止めずに ゆっくり深呼吸をしながらやってみてください

【問合せ先】美濃加茂市高齢福祉課 ☎0574-25-2111 (内線502・503) イラスト 古井第一保育園 監修 星城大学 リハビリテーション学部

寝る前にゆっくり深呼吸... おやすみなさい

免疫力を上げて 元気に過ごす8つのポイント

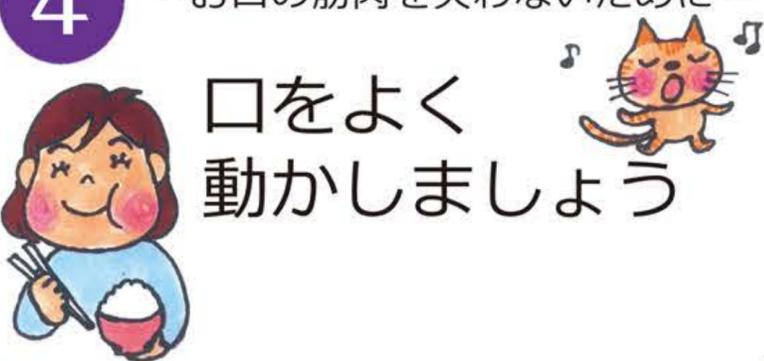
1 ~生活のリズムを崩さないために~
決まった時間に起きて、決まった時間に寝ましょう

2 ~ 午前中の元気の源 ~
朝食をしっかりとりましょう



3 ~たんぱく質も大切です~
肉・魚・野菜をバランスよく食べましょう

4 ~お口の筋肉を失わないために~
口をよく動かしましょう



5 ~ 笑顔で免疫力アップ ~
人との交流を保ちましょう



6 ~夜寝つけなくなります~
昼寝は15時まで
30分以内で行いましょう



7 ~運動をして心もスッキリ~
密に注意し散歩に出かけましょう



間隔は 5m以上

水分補給を忘れずに!

8 ~気を付けるのはウイルスだけではありません~
コロナに便乗した特殊詐欺に注意しましょう



詐欺

- ・助成金が出るから口座番号を教えて...
- ・マスクをお渡しします。この口座にお金を振り込んで...

対策

- ・個人情報には教えない
- ・キャッシュカードは渡さない
- ・常に、留守番電話にする



出典：スポーツ庁