

# 意識的に身体を動かそう！

三重県理学療法士会がおすすめる、家の中での運動

動くに動けない

▶ 動かない

▶ 動けなくなる

▶ 生活しづらくなる

新型コロナウイルス感染拡大とならないために、不要不急の外出を控えることが求められています。ご自宅で過ごす時間が増えると、『生活不活発病』の可能性が高まる懸念されています。

## 生活不活発病予防のポイント

1. 下記の運動を実践してみよう
2. 日中、横にならないように
3. 身の回りを片づけ、動きやすくしよう
4. 安静をとりすぎないように

## ひざ伸ばし運動



膝を伸ばして足を上げ（足と床が平行以上になるように）、3秒保持し元に戻します（目安：左右5～10回×3セット）。

太ももの前の筋肉を強くします。

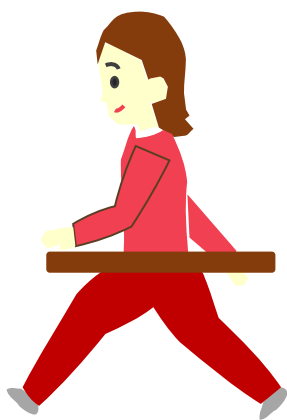
## かかと上げ下げ運動



かかと（両足ともに）を膝をのばしたまま、上げたり下したりします（目安：10～20回×3セット）。

ふくらはぎの筋肉を強くします。

## 大きく一歩運動



片足を大きく一歩前に出し、元に戻します。手すりやイス等を持って行ってください（目安：左右5回×2セット）。

バランスのトレーニングです。

## 足踏み運動（座りながら）



座って手を振りながら、足踏みをします（目安：20～30回×3セット）

持久力を高める運動です。

※転倒に気を付けながら、立ってその場で足踏み運動もしてみてください

運動は少量頻回（一回の量は少なくして、一日の中で間隔をあげながら頻回にすること）が大切です。体調に合わせて実施してみてください。