

新型コロナウイルス感染症で外出できない時 自宅で運動しましょう

- 新型コロナウイルスによる運動不足を解消しよう！
- 筋力、体力を維持できるよう自宅でも1人でできる運動のご紹介です！
- 体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから行いましょう。
- 血圧の上昇を抑えるため、声を出して数を数えつつ行いましょう！
- 週に1~2回程度行いましょう！

①椅子からの立ち上がり（スクワット）運動



- 少し椅子に浅く座ります。
- 両手を胸の前で組みます。
- 4秒間で、ゆっくり立ち上がります。
- 4秒間で、ゆっくり座ります。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。



※息切れや、痛みのある方は、椅子などを持って行いましょう！無理は禁物です！

②膝伸ばし運動



- 少し椅子に浅く座ります。
- 4秒間で膝をのばし、伸びたら足首を上げます。
- 4秒間でゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右行いましょう。
- 可能であれば、10回程度行いましょう。

③かかと上げ運動



- 20回を2セット行いましょう。

府中町地域包括支援センター（高齢者のよろず相談所）

府中町浜田本町 5-25 ふれあい福祉センター2階（福寿館となり）

電話 082-285-7290

FAX 082-285-7292

新型コロナウイルス感染症で外出を控えることで起こる体力低下を予防しよう

①運動する【動く】

- 人ごみを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、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）や農作業で身体を動かす。

②すきま運動【動く】

- テレビを見ながらできる運動を行う。
例) コマーシャルの時に椅子からの立ち上がり、膝伸ばし運動、足踏みなど。

③ついでに運動【動く】【考える】

- お買い物の時にできる運動を行う。
例) 一筆書き買い物：買うものを決めて、同じ場所に来ないように買い物をする。
例) スーパーに行くとき、少し遠回りする。

④家で過ごしながら、人と交流を図る

- 家族や友人と電話で話す。【話す（笑う）】
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流する。【考える】
- 買い物や移動に困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。【考える】

⑤お口の健康を保ちながら栄養をとる【食べる】

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に、歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言う、などお口まわりの筋肉を保つ。

⑥思い出し日記をつける【考える】

- 1日遅れて日記をつける。
例) 1日遅れて、15:00の日記、掃除した順番や、散歩した時に気になったことを記録する。

【参考：新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）。厚生労働省】