

家の中でも身体を動かそう！

簡単筋力トレーニング

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を控えることが第一です。しかし、動く量（活動量）が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。

《運動するためのこころがけ》

1. なるべく動くことを心がけよう
2. 日中、ずっと横にならない（1日1回は運動を行う）
3. 身の回りを片付けよう（散らかっているとケガの原因になる）



小豆島中央病院公式マスコット
『ショードくん』

【運動をするときの注意点】

- * 手すりや机など、動かないものを持って運動する
- * 無理をせず、自分のできる回数で行う
- * 体調の悪い時は、無理をせず休む
- * 痛みが出るなど、不安がある場合は医療機関に相談

【 立ち上がり 】

1回
10回程度

手すりや机などを持ち、
椅子から立ち上がったたり座ったりする



★ステップアップ★

手すりを持たずに
立ち上がってみよう

【 足踏み 】

1回
20回程度

左右交互にゆっくり足踏みする



★ステップアップ★

- ・足を動かしながら、腕をふろう
- ・立って、足踏みをしよう

【 膝伸ばし 】

1回
20回程度

膝をゆっくり伸ばし、そのまま3秒程度とめ、ゆっくり下ろす



★ステップアップ★

- ・つま先を自分の方に向けよう
- ・とめる時間を長くしよう