

新型コロナウイルス感染症に負けない！

おうち🏠じかん

を健康に過ごすために！

皆様は、新型コロナウイルス予防の自粛生活＝**おうちじかん**をどのようにお過ごしですか。まずは、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが重要です。しかし高齢者は、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。

フレイル予防には、筋肉を維持する**食事**と**運動**で健康な身体を作ること、**人とのつながり**を保つことが重要と言われています。

そこで、運動不足になりがちな今の暮らしの中で、おうちでできる運動を中心にご紹介させていただき、皆様の健康な生活を応援したいと思います。

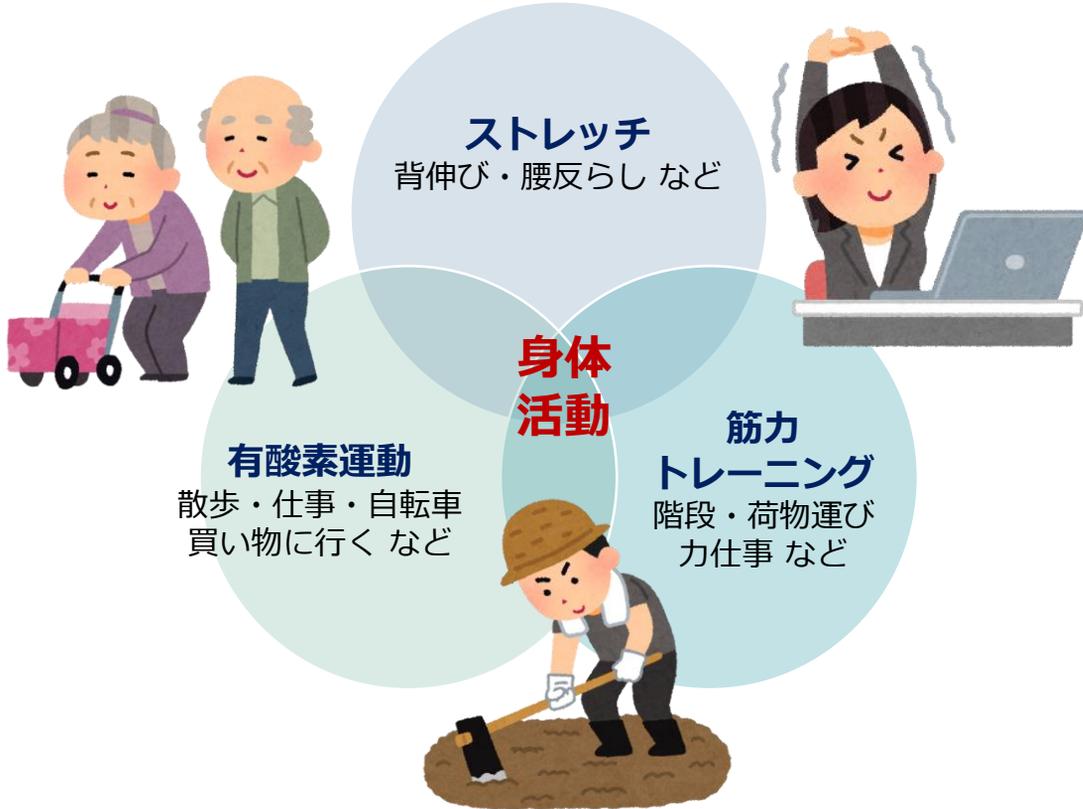




おうちでできる運動

おうちでできる運動って、 どんなものがあるの？

生活の中で普段行っている運動・活動は大きく3つに分類され、それぞれに具体的な効果が期待されています。



	具体的効果
有酸素運動	<ul style="list-style-type: none">エネルギー消費量が増加して、脂肪が燃焼する。全身持久力が向上して長時間運動できるようになり、疲れにくくなる。
筋力トレーニング	<ul style="list-style-type: none">エネルギー消費量が増加する。筋量が増え基礎代謝が上がり、脂肪燃焼効率が向上する。楽に運動できるようになる。
ストレッチ	<ul style="list-style-type: none">筋が弛緩し血液循環が促進し、代謝が亢進する。関節可動域が広がり筋稼動量が増加し、代謝が亢進する。体がリラックスして軽くなる。



おうちでできる運動

まずは… ゆっくりストレッチ

ストレッチは硬くなった身体をほぐし、血行を改善する効果が期待できます。肩こり、腰痛などの予防改善にもつながります。

腕上げ

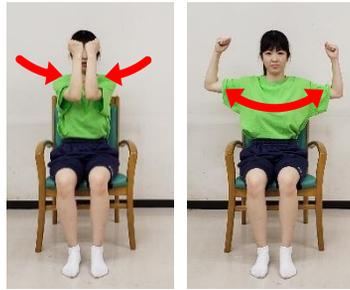
指を組み腕を上げ下げする。



上げる時に鼻から息を吸い、下ろす時に口からゆっくり息を吐き出す。

胸開き

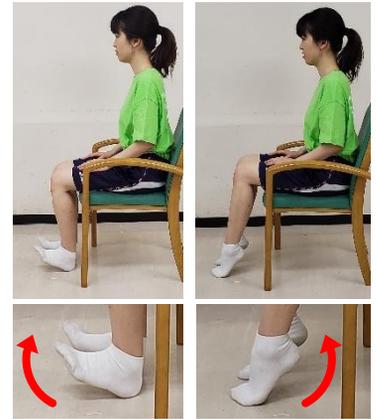
肘を軽く曲げて前に構え、横に開く。



腕を開く時に鼻から息を吸い、閉じる時に口からゆっくり息を吐き出す。

足先の運動

つま先とかかとを交互に上げ下げする。



体幹伸ばし

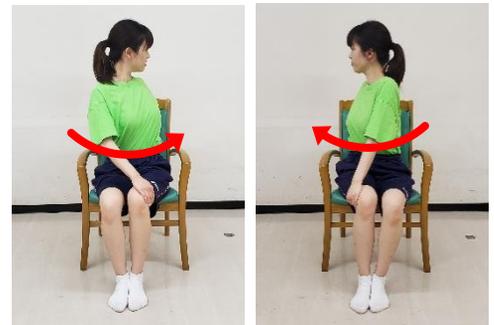
腕を反対側の足先に向かって伸ばす。



腰の痛みがない範囲で行う。

体幹ひねり

腕を反対側の膝にかけて体をひねる。



腰の痛みがない範囲で行う。

ストレッチは弾みをつけずに伸ばす部位を意識して、気持ちがいいと感じるところまでやってみましょう。
(8~10回、10~20秒/回が目安です)

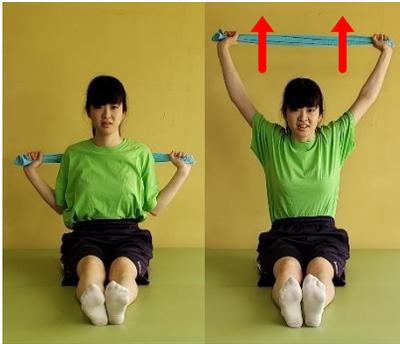


おうちでできる運動

タオルを使った ストレッチも効果的です！

タオルを使ったストレッチは身体の伸びが意識しやすいので、柔軟性の低い方にとっては導入しやすい体操です。タオル体操に取り組むことで、筋肉の萎縮を予防する効果が期待できます。

腕上げ



体幹倒し



体幹ねじり



背中伸ばし



ふくらはぎ伸ばし



太もも裏伸ばし



【足を伸ばして座る姿勢のポイント】

- ① 顔を正面に向け、姿勢をまっすぐにする
- ② 背筋を伸ばして胸を張る
- ③ 両膝を伸ばして下腹部に力を入れる

身体を伸ばす時に息を吸い、力を抜く時にゆっくりと息を吐き出しましょう。
(5回、10秒/回が目安です)

足を伸ばして座ることが困難な場合には、椅子に座ってもできます。
椅子に浅く腰掛けてやってみましょう！



おうちでできる運動

毎日の筋力トレーニングで 貯筋しましょう！

体力づくりに効果があるのが**筋力トレーニング**です。
姿勢を保持する力が向上し、転倒予防にもつながります。

スクワット



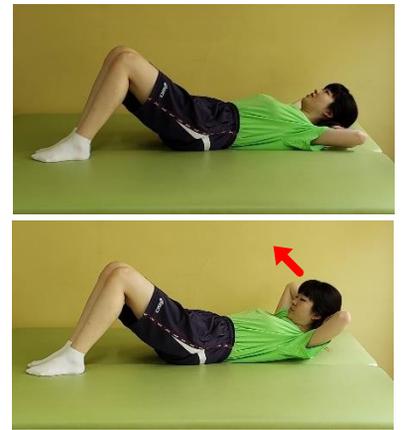
- ① 足を肩幅くらいに広げて立ち、お尻をゆっくりとおろす。このとき、背中が曲がったり踵が浮いたり、折り曲げた膝が前に出してしまうないように注意する。
- ② 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

ラウンジ



- ① 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③ 反対の足も同じように踏み込む。

上体起こし



- ① 仰向けに寝て両ひざを立て、両手は頭の後ろで組む。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる。
- ③ お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくり元に戻る。

ゆっくり、ややきついと感ずるところまでやってみましょう。
(10回が目安です)

誤った方法でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながります。
体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

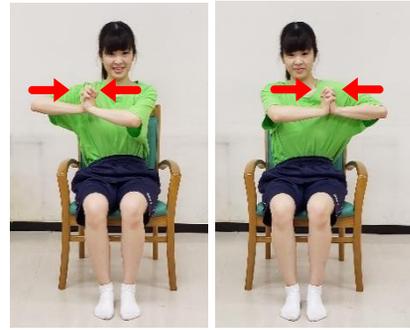
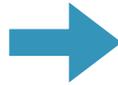


おうちでできる運動

筋トレ+有酸素運動で パワーアップ！

筋力トレーニングと有酸素運動を同時に行っていきましょう！
短時間で気軽にでき、疲れにくい身体作りに効果的です。

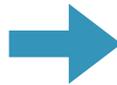
腕の押し合い運動



- ① 椅子に座り、背筋を伸ばしてお腹をへこませる。
- ② 胸の前で両手のひらを合わせて指を組み、肘は横に張る。

- ① 腕に力を入れて（全力で押し合わず、やや力を含める程度）10秒押し合う。
- ② 手を組む位置を右側に移して10秒、左側に移して10秒行う。

かかと落とし運動



- ① 足を肩幅に広げる。
- ② 壁や椅子の背もたれに両手を軽くついて身体を安定させる。

- ① 膝をまっすぐ伸ばしたまま、両足一緒にかかとだけゆっくり高く上げる。
- ② 両足に全体重をかけるように、かかとを一気に落とす。

痛みや疲れが残らない程度までやってみましょう。



おうちでできる運動

日常の家事や動作は立派な「運動」

普段している家事や動作、畑仕事を、少しこまめに時間をかけてやってみませんか！

<日常生活や運動での10分間消費カロリーと歩数>

	日常生活	消費カロリー (Kcal)	歩数換算 (歩)
日常生活	電気掃除機かけ	33	1,000
	ぞうきんかけ	49	1,500
	窓ふき	40	1,200
	洗濯物干し・取り込み	35	1,100
	アイロンがけ	21	650
	食事作りと後片付け	27	900
	草むしり	33	1,000
	入浴	33	1,000
	テレビを見る	13	400
	読書	12	400
	車の運転	15	450
	デスクワーク	16	500
運動	ウォーキング	33	1,000
	ジョギング	66	2,000
	階段昇り降り	56	1,700
	ラジオ体操	43	1,300

※ ウォーキングは1分間に100歩（分速65m）のペースで計算

ウォーキング10分と電気掃除機かけ10分は、同じ歩数！

今の生活にひと工夫して、
1日 **男性7,000歩／女性6,000歩**（65歳以上）を目指しましょう！

あと少し… 新型コロナウイルスと共存！

おそと じかん

を元気に迎えるために！

新型コロナウイルス感染症が完全に終息するまでには、まだ時間がかかると思われます。現在は、世界中のすべての人々が自粛した毎日を送り、これまでとは全く違う生活リズムに困惑しています。しかし、それほど遠くない時期には、皆様が安心して暮らせる日々が戻ってきます。その日まで… あともう少しです。

しかし、そんな安心できる日を迎えた時、自粛生活の影響でフレイルが進行してしまっているは大変です。これまでの健康な生活を続けて送れるように、おひとりおひとりが前向きな気持ちで取り組んでいくことが必要です。日々の努力や心がけが大きな成果として実感できる日を、みんなで笑顔で迎えましょう。

