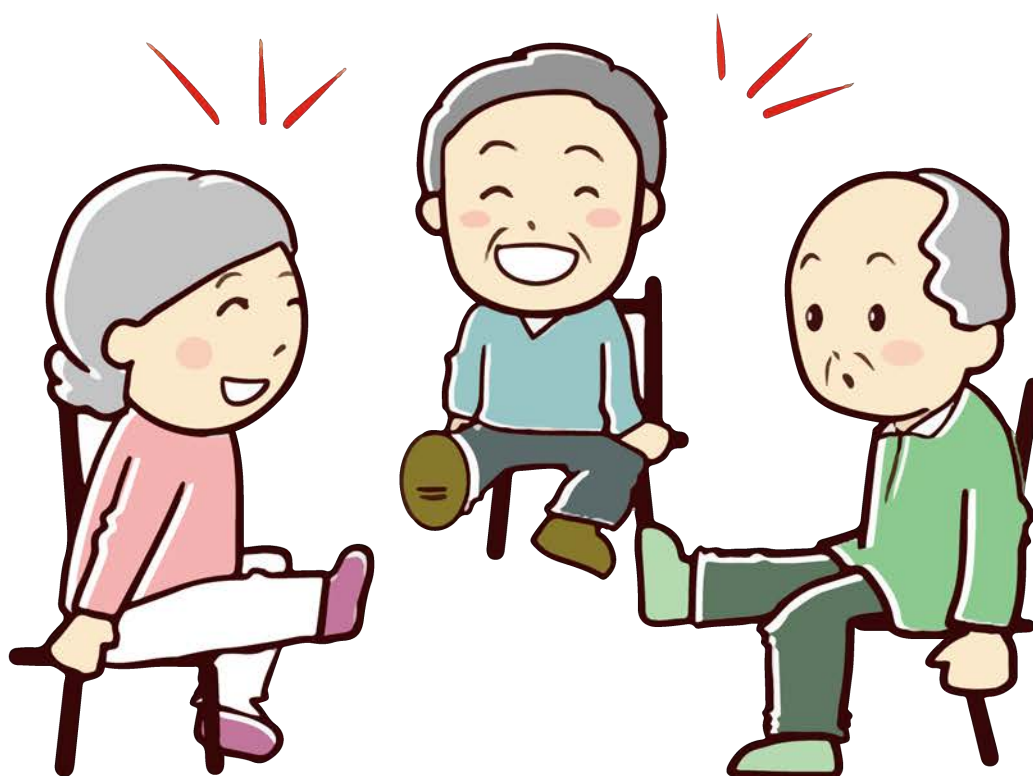


あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

別冊

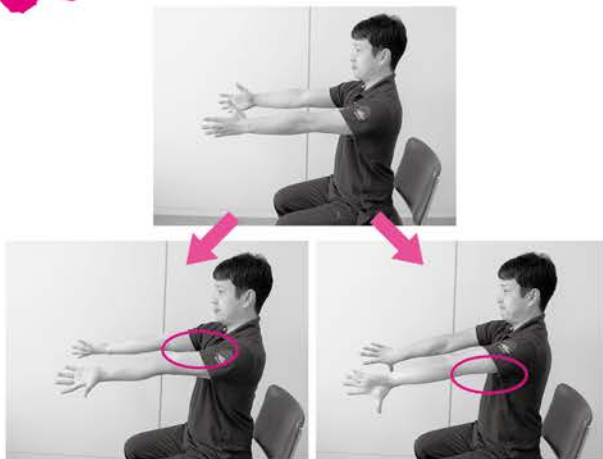
広報佐久
令和2年6月



保存版 自宅で簡単にできる体操

外出自粛などの新型コロナウイルス感染症予防対策により、自宅内で時間を過ごすことが多く、体を動かす機会が減っていると思います。皆さんの運動不足を解消するため、ご自宅で簡単にできる体操をご紹介します。是非ご自宅で実践してみましょう！

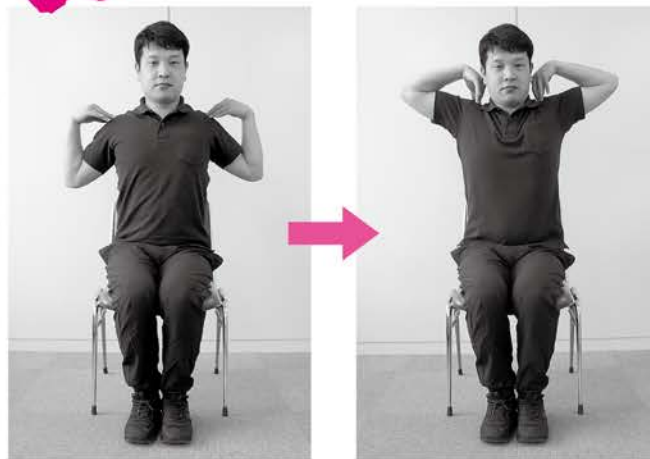
2 腕の内回し・外回し



- 方法** ①肘を伸ばし、両腕を胸の高さまで上げます。
②ゆっくりと外側（5秒間）⇒内側（5秒間）、腕をひねります。

ポイント 腕の位置を肩と同じかやや低くして行いましょう。

3 肘の上げ下げ

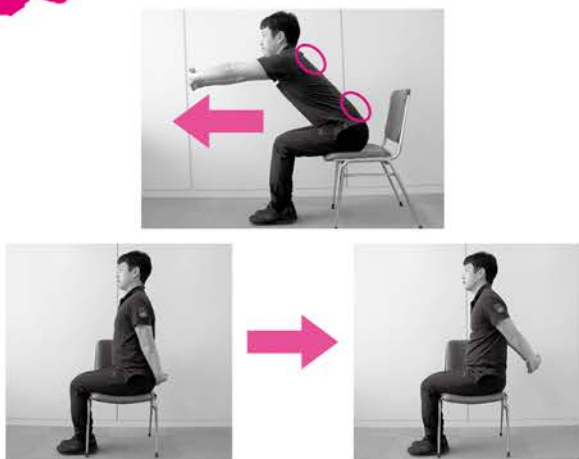


- 方法** ①手を軽く肩に当てます。
②肘から上にあげた後、5秒間静止します。
③ゆっくりと下げていきます。

ポイント 肩甲骨が動いていることを意識して行いましょう。

効果 肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。

6 背中・胸のストレッチ

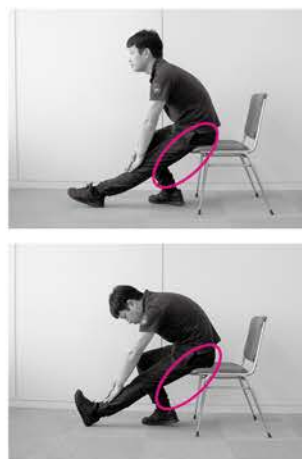


- 方法** ①両腕を前に伸ばし、上体を前に倒します。
②背中は伸ばしたまま、顔は前を見ます。
③次に後ろで腕を組み、下後方に引っ張ります。

ポイント 胸を張るときには肩甲骨を内側に引き寄せるように行いましょう。

効果 腰まわりと肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。

7 足裏のストレッチ



- 方法** ①片足を前に出し、膝を伸ばし、足首を反らします。
②太ももの裏やふくらはぎが伸びていることを確認し、片足ずつ5秒数え戻します。（左右行います）

ポイント 反動をつけずに行いましょう。体を深く倒すほど、より強いストレッチになります。

運動の効果

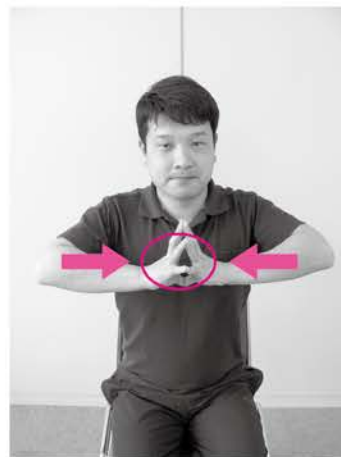
- 体の柔軟性・筋力アップ！！
- バランス能力の向上
- 歩行能力の改善



注意点

- 痛みがあれば無理しないで下さい
- 「少し辛いかな」程度で行って下さい
- 息を止めずに行いましょう
- 動かしている筋肉を意識しましょう
- 反動をつけずに行いましょう
- 姿勢を正して行いましょう

1 指のストレッチ



- 方法**
- ①胸の前で両指先同士を合わせます。
 - ②ゆっくりと指を押し合い、指の付け根まで伸ばします。
 - ③5秒間数えながら、ゆっくりと戻します。

ポイント 手のひらを合わせるのではなく、「指先だけ」を合わせるようにしましょう。肘を張って行いましょう。

4 手の開き・閉じ

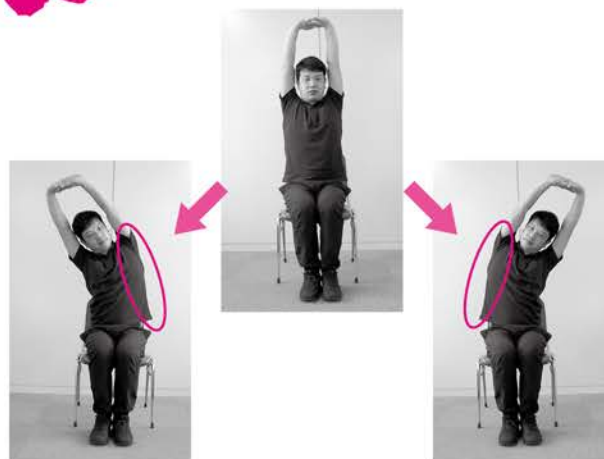


- 方法**
- ①脇を軽く閉め、肘を90度に曲げます。
 - ②ゆっくりと横に手を開きます。
 - ③その後、ゆっくりと閉じます。

ポイント 手を開いたときは肩甲骨が動いていることを意識して行いましょう。

効果 肩の付け根と肩甲骨と背骨の間の筋肉がほぐれます。

5 わき腹のストレッチ



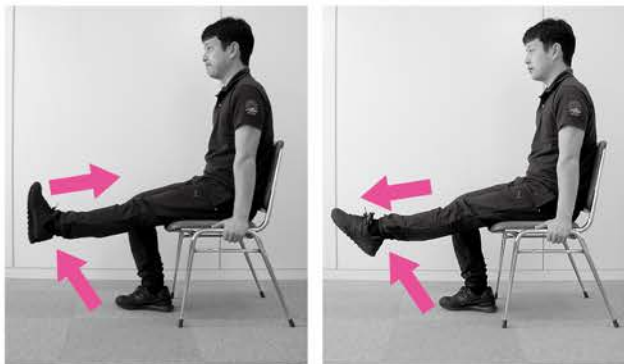
- 方法**
- ①手を前で組み、頭上まで伸ばします。
 - ②ゆっくりと左右交互に上体を倒していきます。
 - ③5秒間数えながら、わき腹を伸ばします。

ポイント わき腹が伸びていることを確認しながら、行いましょう。

強

化

10 ひざ伸ばし



方法

- ① ゆっくりとひざを伸ばします。
- ② そこから足首を反らし 5 秒数えます。
- ③ 足首を伸ばし、5 秒数え、ゆっくり下ろします。

ポイント

立ち上りや階段の上り下りなどに使う、太ももの筋力強化になります。

11 ひざの締め



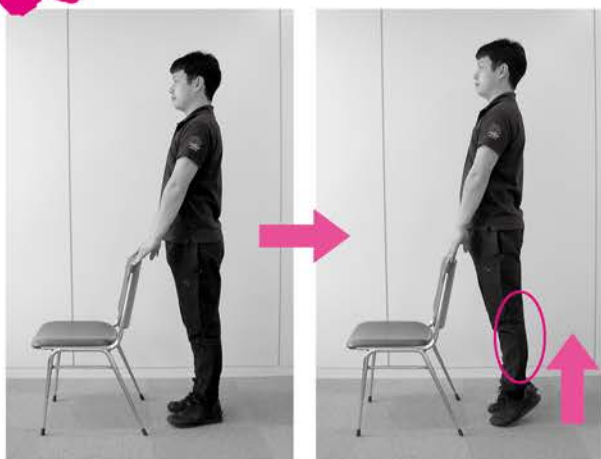
方法

- ① 膝をつけるように、5 秒間力を入れます。
- ② ゆっくりと戻します。

ポイント

内ももの筋力強化になります。柔らかいボールや折り畳んだタオルを挟んで行っても良いです。

14 かかと上げ



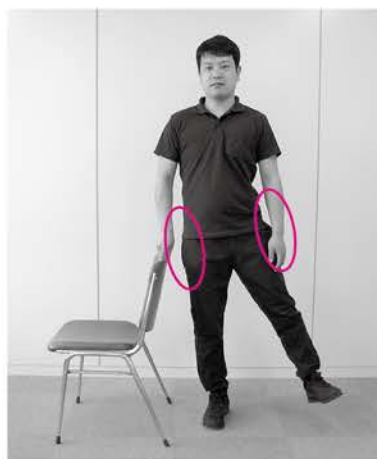
方法

- ① 安定した椅子や机に両手でつかまります。
- ② かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下ろします。

ポイント

ふくらはぎの筋力強化になります。

15 足の横上げ



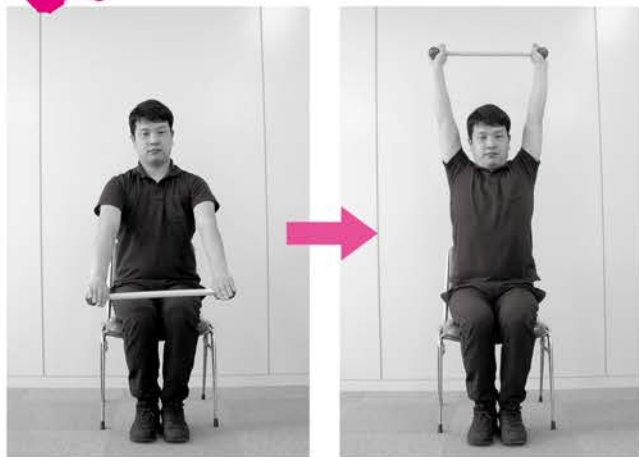
方法

- ① 安定した椅子や机に両手でつかまります。
- ② 真横に足をあげ、ゆっくりと戻します。

ポイント

おしりの外側の筋力強化になります。ひざは真っ直ぐ前を向いていることを確認しながら行います。

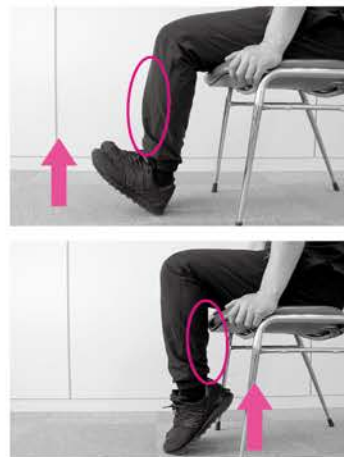
8 手上げ



- 方法**
- ①両腕は肘をしっかり伸ばしながら、真上に上げます。
 - ②ゆっくりと下ろします。

ポイント 両手にタオルを持って行うと効果的です。肘をしっかり伸ばして行いましょう。

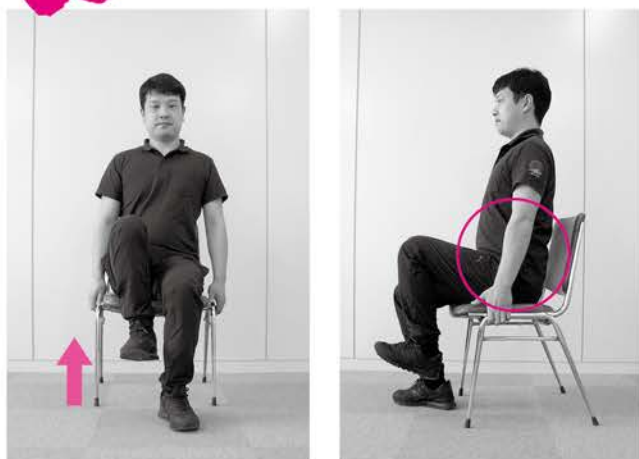
9 つま先・かかと上げ



- 方法**
- ①両足同時につま先を反らします。ゆっくりと戻します。
 - ②かかとを持ち上げます。ゆっくりと戻します。

効果 ふくらはぎとすね側の筋力強化になります。エコノミークラス症候群の予防にもなります。

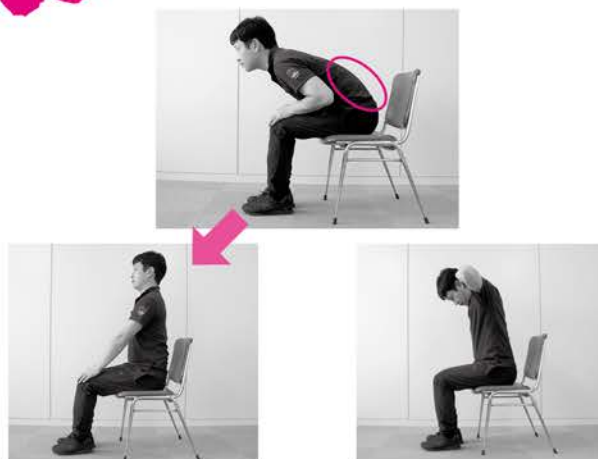
12 太もも上げ



- 方法**
- ①ゆっくりと太ももを真上に持ち上げます。
 - ②お腹と太ももが付くように足をあげます。

ポイント 股関節の付け根と腹筋に意識をして行うようにしましょう。

13 背中の曲げ・起こし



- 方法**
- ①体を前に倒します。
 - ②ゆっくりと上体を起こしていきます。

ポイント 腰痛がある方は無理に行わないでください。体を起こしてくるときに頭の上に手を置くとより強い運動になります。

心と体の健康を守るために！

❖❖ 生活の中の動きにひとつ運動を加えてみてください ❖❖

例えば、テレビを見ながら足首の運動をすることで血のかたまりが作られることを予防したり、立ったついでにもも上げ運動をすることで筋力維持につながるので、「～しながら」の運動をおすすめします。

「ちょっと辛いかな」くらいの軽めの運動が効果的です。



❖❖ まんべんなく食べましょう ❖❖

野菜・海藻・乳製品・肉・魚などいろいろな食品を食べて栄養をとることで、体の調子を整えるとともに、免疫力を維持することにも役立ちます。

さらに、筋肉をつくるもととなる、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は毎食意識して取り入れましょう。



食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

❖❖ お口の清潔を保ちましょう ❖❖

定期的な歯みがきやうがいは感染症対策にも有効です。しっかり噛んで食べたり、歯ごたえのあるものを食べたり、早口言葉をやってみるなど、お口まわりの運動を意識的に行うこともおすすめです。

【高齢者の総合相談窓口】

地域包括支援センター

佐久平・浅間地区	☎ 88-6281
岩村田・東地区	☎ 67-6910
中込地区	☎ 64-1751
野沢地区	☎ 63-8430
臼田地区	☎ 81-5100
浅科・望月地区	☎ 53-8801

佐久市役所

高齢者福祉課	☎ 62-3157
臼田支所高齢者児童福祉係	☎ 82-3111
浅科支所高齢者児童福祉係	☎ 58-2001
望月支所高齢者児童福祉係	☎ 53-3111

