

新型コロナウイルス感染防止のためテレワークになったり、外出を控えたりしていると運動不足になりがちです。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心疾患、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ、認知症などになるリスクを下げることに繋がります。「新しい生活様式」においても、生活の中で体を動かす機会を見つけたり、少しでも体を動かす工夫をしましょう。

運動不足解消のためにできることから始めましょう！

スタート

ステップ 1

日常生活でこまめに動く
（掃除、洗濯干し、犬の散歩、草むしり、階段を使う、速く歩く、電車やバスでは立つなど）



ステップ 2

ストレッチや軽い体操、筋トレなど
ながら運動や動画の活用も good！



ステップ 3

ウォーキング、ジョギング、テニス、ゴルフなど

*屋外で人と十分な距離を保てる場合はマスクを外しても構いません。



運動時の注意点

- ★感染症予防:3つの密を避ける、咳エチケットの徹底、手洗い・手指消毒の徹底
- ★熱中症対策:水分補給 適度な休憩
- ★運動の強度や時間は少しずつ増やす
- ★体調不良の時には無理しない

厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。まずは、今より10分多く体を動かす「+10（プラス・テン）」から始めてみましょう。

◆今月の「うどんうんどうサポートツール」

公益財団法人健康・体づくり事業財団より提供

保存版 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題（エコノミークラス症候群、生活不活発病など…）に対し、これを予防あるいは改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう！

指導 健康運動指導士 藤野 恵美（一関市千蔵町）

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回～10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつかたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行います！

かかと上げ ハーフスクワット 腕立て伏せ ふくらはぎ伸ばし



自宅でできる「生活アクティブ体操」を紹介します。詳しくは、緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」（健康・体づくり事業財団）で検索してください。香川県 HP「自宅でできる運動で体を動かしましょう」

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/kenkodukuri/ji-gyo/wgvzcn200507091641.html>

もご利用ください。

※詳細は添付チラシをご覧ください。

保存版

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつかたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のばし



おしり歩き

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

♪♪♪
ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

体側伸ばし

壁押し

参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココロほぐし」岩手医科大心のケアチーム・野田村2011