

# からだを動かしましょう

～ 高齢者のみなさんへ ～

新型コロナウイルスが、全国や県内で感染拡大していることから、地域の公民館などで行われるかよいの場やあっぷあっぷさろんなどの活動をお休みされているところが多くなっています。

そのことにより、自宅に**閉じこもり**になったり、身体を動かす機会が減っている高齢者の方が増えています。

その結果、**筋力が低下**し、これまでの体操の成果が無駄になってしまいます。

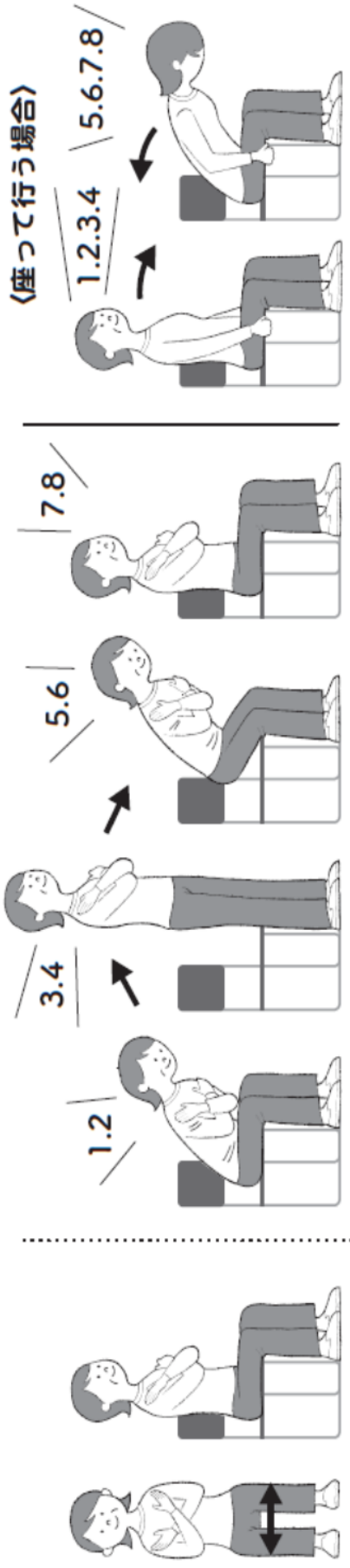
外出を自粛して感染を予防することも大切ですが、**適度な運動**を続けることは、免疫力のアップにもつながります。

**裏面**に、**体操を紹介**しています。  
自宅でできる体操に取り組み、  
筋力を維持しましょう。



# 筋力運動① 「椅子からの立ち上がり運動」 目標10回!

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



①両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます

②体を前に倒しながらゆっくり立ちます

③同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります

足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

〈座って行う場合〉

# 筋力運動② 「膝を伸ばす運動」 目標10回!

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



①片足をゆっくり上げます

②膝が伸びたら、つま先を手前に向けます

③つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします

## POINT

座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを意識しながら行うとより効果的です。

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。下記のQRコードからアクセスしていただき、ぜひご覧ください。



※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください