

自宅で行える筋トレ体操メニュー (摂津市保健センター監修) **パート2**



新型コロナウイルスの影響で、自粛生活が続き、自宅で過ごす時間が長くなっていることと思います。

そのために筋力低下や転倒につながることを懸念されます。

前回号に引き続き、自宅で行える体操パート2を紹介します。

健康維持の一助になれば幸いです。是非ご自宅でご活用ください。

摂津みんなが体操四部作

【のびのび元気体操】

☆のびのび元気体操はストレッチの体操です☆
この用紙では座ってできる、のびのび体操の一部を紹介します

方 法

腕・体幹のストレッチ

足のストレッチ

【ポイント】

- 呼吸をしながら、ゆっくり動かす
- 筋肉が伸びていることを感じる
- 気持ちの良い程度まで伸ばす
- 反動をつけずに行う
- 準備運動として行うと効果的

【効 果】

- 疲労回復
- 筋肉痛の緩和
- リラクゼーション効果



【押し出し】

両手を握り合わせて、前方に押し出し、息を吐きながら、おへそを覗き込むように、背中を丸くする



【太もも裏伸ばし】

※左側も行う

右膝を前方に伸ばした状態で、右膝に手を置き、息を吐きながら、身体を「く」の字に曲げる



【引き戻し】

両肘を曲げ、息を吐きながら、後方に引き、肩甲骨を背骨に引き寄せる



【太もも外伸ばし】

※左側も行う

両手で右足を持ち上げ、右足首を左膝に乗せ、息を吐きながら、右膝を両手で床に向かって押す



【腕伸ばし】

※左側も行う

右腕を前方に出し、左腕で右腕を挟み込み、息を吐きながら、手前に引き寄せる



【肩入れ】

※左側も行う

両足を大きく広げ、両手で両膝の内側を押さえ、息を吐きながら、右肩を左膝の方へ下す



【体側伸ばし】

※左側も行う

両手を握り合わせて、頭の上まで上げ、息を吐きながら、右へ体を倒す



【足首回し】

※左側も行う

両手で右膝を抱え、床から少し上げ、息を吐きながら、右足首を回す

体操のDVDを

摂津市役所保健福祉課にて

配布中です！（無料）

体操（のびのび元気体操）を行った回数欄にチェック（☑）を入れましょう。

腕・体幹の ストレッチ

10回に挑戦！										20回に挑戦！										30回に挑戦！											
回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
【押し出し】																															
【引き戻し】																															
【腕伸ばし】																															
【体側伸ばし】																															
	10回達成！										20回達成！										30回達成！										

足のストレッチ

10回に挑戦！										20回に挑戦！										30回に挑戦！											
回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
【太もも裏伸ばし】																															
【太もも外伸ばし】																															
【肩入れ】																															
【足首回し】																															
	10回達成！										20回達成！										30回達成！										

無理をせず、ご自身で出来る範囲で身体を動かしてみてください！

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！