

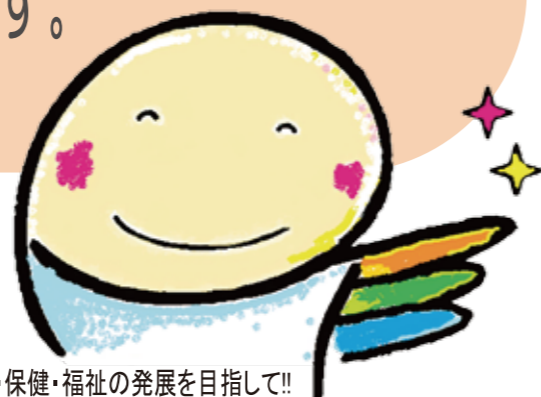
なかなか外出できない今こそ！

# 自宅でトレーニングをしましょう

バランスや筋力のトレーニングは健康維持だけでなく転倒予防にも効果があります。まずは身体を動かすことに慣れましょう。家の中でおこなえる運動を楽しみましょう！

- 息を止めずに、「1234、5678」と声を出しながら、**8拍のリズムで運動**をおこないましょう。
- 回数は、それぞれのトレーニングを**10回×2~3セット**を目安におこないましょう。
- 無理をしたり、痛みを我慢しておこなうと逆効果になります。疾患をお持ちの方は医師に相談してください。
- すぐに効果を感じられるわけではありません。家事や作業の合間におこなうなど、**日常生活に取り入れながら継続していく**ことが大切です。

家の中で過ごすことがふえても、動く量(活動量)は減らないようにしましょう！



いわて県民の医療・保健・福祉の発展を目指して!!  
岩手県理学療法士会キャラクター アイピットくん

身体を動かして  
生活不活発病を  
予防しよう!!

STAY HOME → EXERCISE AT HOME!!

## 自宅でできる

# 運動プログラム

①ストレッチ編からはじめるのがおすすめです！



## ②筋力トレーニング編



一般社団法人 岩手県理学療法士会

[お問い合わせ] TEL : 019-622-4041

E-mail : zimukyoku@iwate-pt.com



① 指の曲げ伸ばし



左右の手足を一緒にグーパー

② 大きく足踏み

背すじを伸ばしてリズムよく



③ ひざ伸ばし



ひざが伸びきる少し手前で止める

④ ひねり足踏み

体をねじり、反対側のひじとひざを近づける



⑤ 斜め伸ばし



右手と左足(重心は右へ)



左手と右足(重心は左へ)

# 外出自粛による生活不活発病をトレーニングで予防しよう!!

⑥ ももあげ

何かにつかまりながら転倒に注意しておこなう



⑦ 脚の曲げ伸ばし



おじぎをするイメージで腰を落とす

⑧ つま先・かかと

上半身はまっすぐのまま足首を大きくうごかす



⑨ 脚を前後に振り子



脚の付け根(股関節)からゆっくり大きくうごかすお尻や太ももの筋肉を意識して

