

新型コロナウイルス感染症による健康二次被害を予防するために...

②自粛生活でも運動で免疫力アップ

運動不足のままだと みんなの体が危ない!



動かない

続くと...

動けなくなるかも...

※高齢者の場合、2日間寝たきり(動かない)でいると筋肉の1%が減少します。

新型コロナウイルスが収束した後も
元気で健康でいられるような体づくりをしましょう

●楽しく歩いて免疫力アップ!

(人混みは避けて歩きましょう)

スマホ版健幸マイレージ「足すと(あしすと)」に
参加すると特典満載♪ 詳しくはこちら👉👉



●筋トレをして免疫力アップ!

ポイントはココ!

- 呼吸を止めない●使っている筋肉を意識して
- 4秒で上げて、4秒で戻す●まずは10回から



【運動でコロナ予防】
動画配信中♪



	<p>①ふともも(前面) 背中を背もたれに 着けないようにゆっ くりと膝を伸ばす。 つま先は顔の方へ</p>		<p>②おなか(下腹部) ひざを胸の方へ引 き寄せるようゆっ くりと片足を持ち上 げる。</p>		<p>③すね ゆっくりと両方 のつま先を上 げる。</p>
	<p>④ふくらはぎ ゆっくりとかか とを上げ、つま 先立ちをする。</p>		<p>⑤ふともも・おしり 背中を丸めないよ う、いすに座るよ うにゆっくりと腰を下 ろす。つま先より前 に膝を出さないよ うに注意!</p>		<p>⑥おしり(側面) おしりの横を意 識しながら、膝 を曲げずに片足 を横に浮かす</p>

ここで紹介した筋トレを含む家でできる体操を収録したDVDがあります。お問い合わせ:元気高齢課(☎20-2153)

お問い合わせ:足利市健康増進課スマートウェルネスシティ担当 ☎0284-22-4512