

運動不足になりがちな **いまこそ!**

適度な運動で健康を保ちましょう!

矢巾町健康長寿課

家で動かない
生活が続くと…

家にいる時間が長くなると、からだを動かさない生活となってしまう、筋力の低下が引き起こされます。筋力が低下すると、今まで普通にできていたこと（歩くことや家事等）が大変になっていきます。



今までの
生活を
守るために

動くことで
改善します!!

低下した筋力も運動することにより、またつけていくことができます！今まで通りの筋力を維持するためにも、低下した筋力を取り戻すためにも、家にいてもできることから始めてみませんか？



～家にいてもできるからだの動かし方～

①座っている時間を減らす

そうじや庭いじりなどで体を動かす、テレビCMの時に足踏みをしてみるといったことをしてみましょう。

②散歩を試みる

人込みを避けて外で思い切り体を動かしてみましょう。

③家でできる体操を行う

1人で出来るラジオ体操やシルバーリハビリ体操を行ってみましょう。



やはら千でも
放送します!

裏面に簡単にできる
シルバーリハビリ体操を載せています
是非行ってみてください!!

体操に決められた回数はありません！できる範囲で行いましょう！

～お尻の筋力の強化・腰痛予防～

息を止めないで！



- ①仰向けになり、両ひざを立てて、手のひらをおなかの上に置きます。
(バランスがとりにくい時は、両手を床についてください)
- ②両足に力を入れて、ゆっくりとおしりを持ち上げ、ゆっくりと降ろします。
お尻を上げるときは、肛門を閉めるように力を入れてください。

～太ももの筋力の強化・膝痛予防～

- ①肩幅に両足を開き、膝とつま先の向きをそろえます。
- ②おしりを突き出さないように、ゆっくりと膝を曲げていき、ゆっくり伸ばします。
この際、かかとを床から離さないように注意しましょう。

膝痛がある時は無理をしないで



できる範囲で！



～ふくらはぎの筋力の強化・血流改善～

- ①椅子の背もたれを持って立ち、肩幅に足を開きます。
- ②ゆっくりとかかとをあげて、つま先立ちになり6秒保ち、ゆっくりとおろします。

写真モデル：やはばりハさわやかの会

監修：盛岡南部地域リハビリテーション広域支援センター（南昌病院）

もっと体操をしてみたい方はネットに動画がありますので是非見てみてください！

茨城県立健康プラザ
シルバーリハビリ体操チャンネル

お問い合わせ先
矢巾町役場
健康長寿課長寿支援係
☎ 019-611-2828