

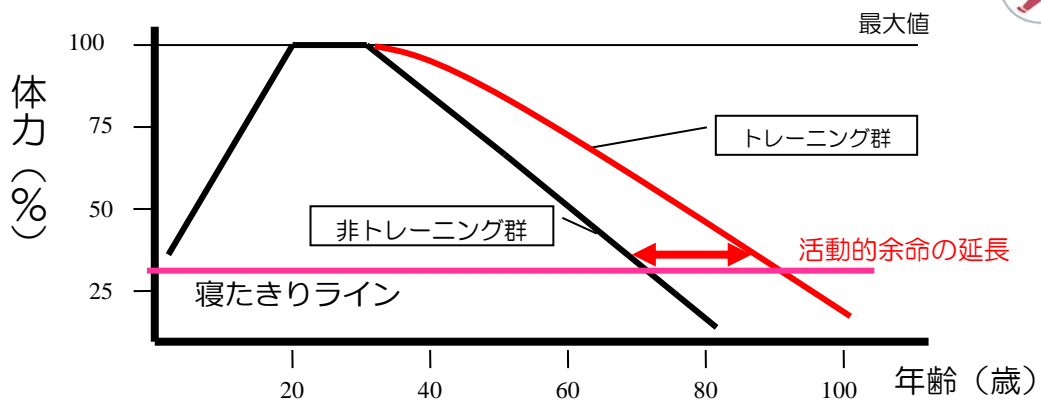
自宅エクササイズのスズメ

新型コロナウイルスの影響により、外出しにくい状況が続いている中
皆さんはご自宅でどのようにお過ごしでしょうか？

寝転がってばかりではありませんか？
今回は**自宅で出来る運動**を紹介します♪

<安静による弊害>

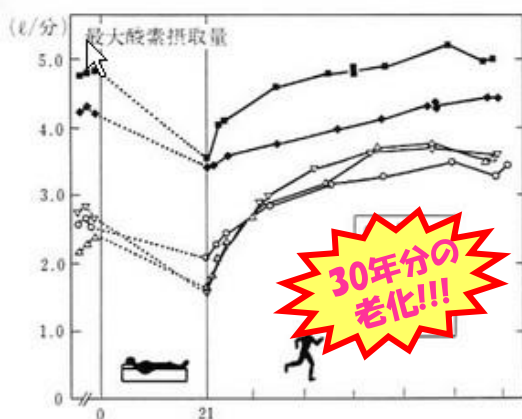
✓ 加齢による体力低下



体力は20歳をピークに運動をしないと、**年間1%ずつ低下していく**とされています。

運動を行うと体力の低下を遅らせる事ができ、自立した生活を長く送る事ができるとされています。

✓ 3週間寝続けると・・・



3週間 ベッド上で生活をする臨床実験では
実験に参加した対象者の平均値で

30% の体力低下が見られ、
不活動に対する危機感が報告されました。

ただし、運動を行えば体力は回復できます！

**裏面で自宅で出来る
簡身体操をご紹介します!!**

Lesson1

ストレッチ

効果：柔軟性向上・血行促進・ストレス解消

座位



もも裏



片足を曲げ、伸ばした足の先を触る様に身体を前に倒します。膝が曲がらない様に気をつけましょう。

股関節



足の裏を合わせて膝を開きます。身体を前に倒す事でより伸びを感じます。

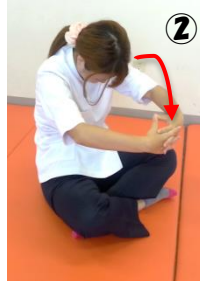
胸



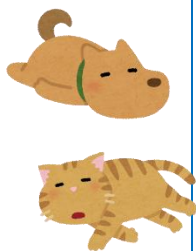
①背中側で手を組み斜め下へ引き胸を張ります。

②胸の前で手を組み軽く肘を曲げ頭を腕の中へ入れます。

背中



臥位



腰部



両膝を胸に引き寄せます。両手で抱えても良いですがタオルを使うと引き寄せやすくなります。

臀部



片膝を立て反対の膝を胸に引き寄せます。日常生活でよく使う筋肉なのでここを伸ばすと足がスッキリしますよ★

腿裏



片膝を立てたまま反対の膝を天井に向け伸ばします。伸ばした膝の裏を持つとより伸びを感じます。

ポイント

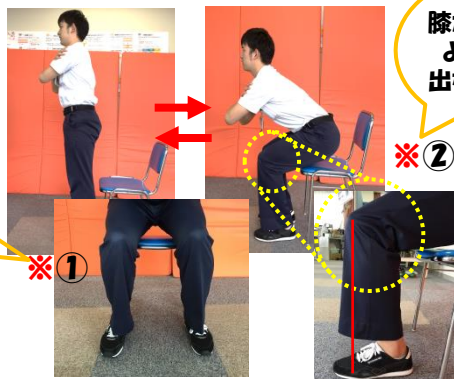
～呼吸を止めずにリラックス～ お風呂上りや就寝前に10分程度行くとリラックス効果up!!

Lesson2

筋カトレーニング

効果：筋力向上・代謝促進・姿勢改善

スクワット

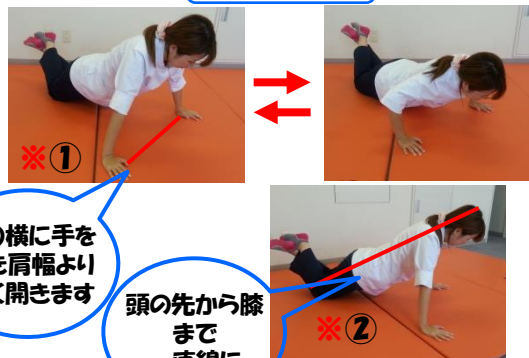


足を肩幅に開きつま先と膝は同じ向きに

膝がつま先より前に出ない様に

お尻・腿など大きな筋肉を鍛えるスクワットは鈍った体を動かすにはもってこいの運動！筋力低下を防ぐ効果も高いです。きつい場合はお尻をそれほど深くまで下げなくてもOK!

腕立て伏せ



胸の横に手を置き肩幅より広く開きます

頭の先から膝まで一直線に

胸・肩の前側を鍛える腕立て伏せは上半身を複合的に鍛えます。きついと感じる場合は浅めに曲げるだけOK!

各種目 10回×2setを1日置きにでも継続し
体力・筋力低下を防ぎ元気な身体を維持しましょう★