

カラダを動かそう

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？
自宅でできる体操を紹介します。運動不足を解消して、元気な身体を維持しましょう。

◆準備体操

●始める前に深呼吸をしましょう

足踏み 16歩程度行う



POINT!
椅子が安定しているか確認しましょう。

- 椅子に座った姿勢で足踏みを行う。
- 両手を大きく左右交互に振る。

②**足の横上げ** 左右6~10回ずつ

効果=歩く時のバランスが安定します。



POINT!
つま先は正面に向けましょう。

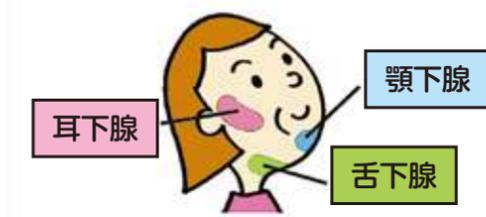
- 椅子の背もたれや机などに手を置く。
- 片方の足を4秒かけて外側にゆっくり開いて、4秒かけてゆっくり閉じる。
- 反対側の足も同様に行う。

◆唾液腺マッサージ

唾液には、口の中の自浄作用やむせ防止、乾燥によるのどの痛みを防ぐ働きがあります。

唾液腺マッサージを行って、加齢やストレスが原因で唾液が出にくくなるのを防ぎましょう。

食事前や口が乾いた時に行うと効果的です。



◆筋力運動

①**かかと上げ** 5~20回程度繰り返す

効果=歩きやすくなり、むくみ予防も期待されます。



POINT!
椅子の背もたれに体重を乗せすぎないようにしましょう。

- 椅子の背もたれをもって両足でかかとを挙げる。
- 4秒でゆっくり挙げて、4秒でゆっくり降ろす。

①②ができた方はチャレンジ!

③**スクワット** 10回程度繰り返す

効果=階段の昇り降り、浴槽からの出入りなどの動作が楽になります。



POINT!
立ち上がることが難しい場合は、両手を机などに置きましょう。

- 両腕を胸の前で組み、足の裏が床にしっかり着くように座る。
- 両足を肩幅程度に開き、4秒かけて立ち上がり、4秒かけて椅子に座る。
- 視線は常に前に向けて行う。

さらにチャレンジ!

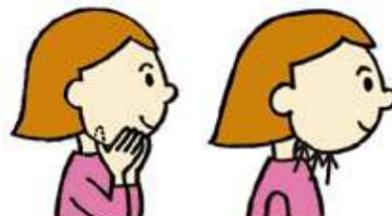
③のスクワットを4秒から8秒に変えて6~8回程度繰り返してみよう。

じかせん 耳下腺



耳の前に手をあて、後ろから前へ5回まわす

がっかせん 顎下腺



親指で顎の骨の内側を奥から手前にかけて2回ずつ押す

ぜっかせん 舌下腺



親指で顎の真下を2回押す

紹介した運動は、ちばしいきいき体操とシニアリーダー体操から抜粋しました。

ちばしいきいき体操

椅子を使って行う簡単な体操です。筋力運動、お口の運動があります。

シニアリーダー体操

転倒・認知症予防に必要な運動要素を組み合わせた体操です。

- 運動を行った時に、痛みがある場合は控えましょう。慢性的な痛みの場合は、痛みの出ない範囲で行いましょう。
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。

ホームページでは、今回紹介した体操のほか、誰もが手軽に楽しく運動習慣を身につけることができる千葉市100年ダンスや千葉市プチ体操なども紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

千葉市 自宅 運動



健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659