

ながら運動メニュー

参考:「コロナウイルス予防は手洗い×睡眠・食事×運動」(筑波大学久野研究室)
参考:「LET'S「ながら」体操」(株式会社東京法規出版)

活動量が低下すると、体力の低下、生活習慣病などの発症や生活機能の低下(フレイルやロコモティブシンドローム、認知症等)をきたすリスクが高まります。スキマ時間や気分転換など、ちょっとやってみる程度でも、体を動かすことが大切です。何かしながらできる「ながら運動」を、早速日常に取り入れてみましょう。



目安は
10回1セット。
各動作は4秒間で
無理なく
行いましょう

買い物の途中で

肩すくめ

- ★両手に荷物を持つ
- ★顔は正面向き
- ★息を吐きながら肩をすくめる



デスクワークの合間に

ひざ伸ばし

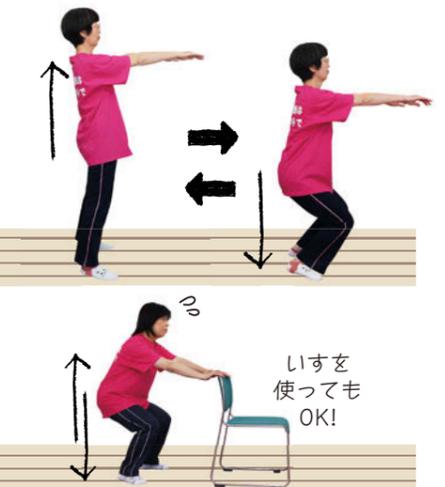
- ★背筋を伸ばし、いすに浅く座る
- ★両手でいすの座面前側を軽く押さえる
- ★足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間で下げる



食事の後で

スクワット

- ★両足は肩幅に広げる
- ★顔は正面向き
- ★4秒間かけて股関節を意識して腰を落とし、4秒間かけて元に戻す
- ※ひざはつま先より出さない

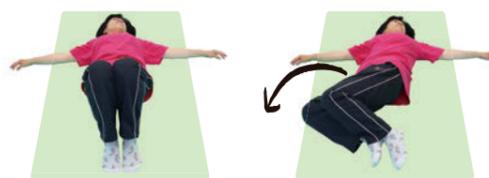


朝目覚めたら

腰のストレッチ

- ★両腕を真横に開き、おお向けになる
- ★ひざを曲げて、左右交互に倒す
- ※ひざの角度はキープ

目安は30秒間。
息を細く長く吐きながら伸ばす



テレビを見ながら

つま先立ち

- ★テーブルやいすの背もたれを持って立つ
- ★息を吐きながらつま先立ち



疲れたなーと思ったら

肩甲骨のストレッチ

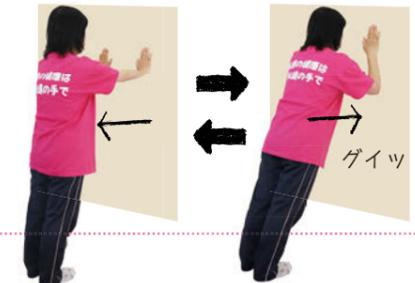
- ★腕を真上に上げる
- ★両ひじを伸ばし手のひらを合わせる
- ★手のひらを外側に向けながら、左右の腕をゆっくり下す



洗濯が終わるのを待ちながら

壁押し腕立て

- ★手を前に水平に突き出し、壁に付くまで前進する
- ★手の付く位置を手のひら一つ分、下にずらし、そのまま沈み込む
- ★息を吐きながら、ひじを伸ばす



運動不足、生活リズムの乱れ、コロナ疲れ… 自粛生活でなまった心と体を回復しよう!

食べて、寝て、よく動く が正解

元気をつくるのは、やっぱりコレ!

笑顔があればなおOK!

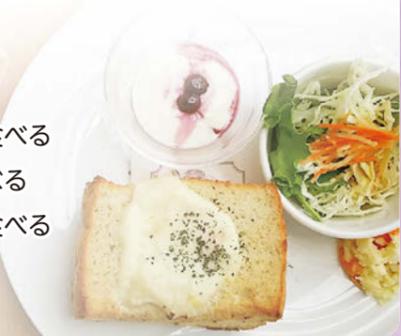


新 型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、長引く外出自粛や在宅勤務による慣れない生活スタイルへの変化から、運動不足やコミュニケーション不足などによる健康への影響が心配されています。また、自分もいつ感染するか分からないという不安を抱えて暮らすことに疲れを感じるなど、いわゆる「コロナ疲れ」に悩む人が増えています。こんなときだからこそ、忘れてはいけないのは笑顔。笑顔でいれば自然と前向きでやる気に満ちた心を保てるだけでなく、体も健康でいられます。いつでも日常を取り戻せるよう、食べて、寝て、よく動いて、「コロナに負けない心と体づくり」に取り組みましょう。

栄養の力で免疫力アップ

1日3食、規則正しく、栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。食欲が落ちて料理をする気力がない場合には、惣菜や冷凍食品なども利用して主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。

- ✓ 朝食を食べる
- ✓ 野菜を食べる
- ✓ たんぱく質を食べる
- ✓ 発酵食品を食べる
- ✓ バランス良く食べる



規則正しい生活と睡眠

こんなときは、「あなたのおうち時間」を充実させるチャンス。1週間の流れを書き出し、習慣や日課を見直してみましょう。また、人とのつながりは心が元気になります。メールや電話でおしゃべりの機会をつくりましょう。

- ✓ 仕事や遊び、休息の適切なバランス
- ✓ 規則正しい就寝・起床時間に戻す
- ✓ 好きなこと、夢中になれることをやろう (DVD鑑賞・編み物・お菓子作りなど)
- ✓ 家族や友人と電話で話す など



※1 生活が不活発なことにより生じる心身の衰えや虚弱な状態のこと
※2 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと