

よしのだより

令和3年12月発行
奈良県吉野保健所

おうち時間で始める運動習慣

～たった10分、されど10分～



今年も残すところあとわずかとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症の影響で、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。
外出の機会が減り、おうち時間が増えたことで運動不足になっていませんか？

毎日の生活の中で、今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることで、生活習慣を改善し、病気やケガの予防につながります。
がん治療中や治療後の患者さんも適度な運動を行うことで、体力の維持・向上、体の代謝が活発になったり免疫機能が高まったりするとともに、精神的なストレス解消にもつながります。

今より10分
多く体を動か
しましょう！

1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを見つけましょう！



- 寝床でストレッチ
- 散歩・ラジオ体操
- 移動中に運動



- 仕事をしながら運動
- 家事をしながら運動
- 庭の手入れ



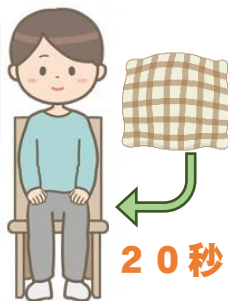
- テレビを見ながら運動
- お風呂でストレッチ
- 寝る前にストレッチ

おうち時間の“簡単ながら運動”

～転倒予防エクササイズ～

エクササイズ①

座って



20秒

1. イスに浅く座り、背筋を伸ばし、両足をぴったりつける。両ひざの間にクッションを挟み、落ちないように軽く力を込めて維持する。



10秒

2. 次に両ひざにギュッと力を込めてクッションを強く挟む。

1～2を
3回繰り返す



～ここに効く～

- ・ 太もも内側の筋肉の引き締め
- ・ ひざ痛の予防

ながら運動のポイント

- 時間をかけずに気軽にトライ
- 体を動かす時間は少しずつ増やす
- 体調が悪い時は無理しない

エクササイズ②

立って



10回

※ふらつく場合はイスや壁に手をつけて行いましょう。
(イスに座ってもOK!)

1. 両足を肩幅に開いて立ち、ゆっくりひざを曲げる。
 2. ゆっくりと元の位置まで戻す。
- * 曲げたときにひざがつま先より前に出ないように。
* 背中丸まらないようにする。



～ここに効く～

- ・ お尻や太もも、ふくらはぎなどの脚の筋肉全体