

# おうちで身体を動かそう！

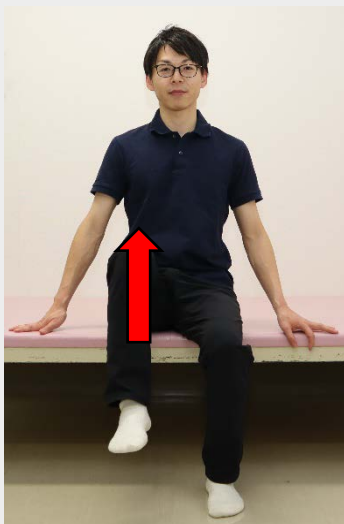
新型コロナウイルスの感染拡大が続いている中、北海道では寒い冬も到来し、更に自宅で過ごす時間が増えています。自粛生活に伴い、心配されるのが「生活不活発病」です。今回紹介する体操をして、みんなで予防しよう！運動前後には、お部屋の乾燥に注意しながら換気をして行ないましょう。

## 予防の4つのポイント

- ①なるべく動くことを心がけよう
- ②日中、ずっと横にならない
- ③身の回りを片付けよう
- ④「安全第一」は思い込み

## 座ってできる運動

### ①もも上げ



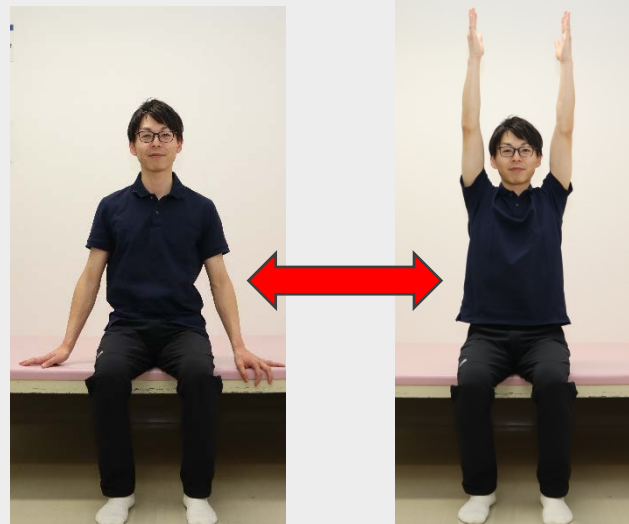
左右の太ももを交互に上げます。

### ②膝伸ばし



左右の膝を交互にゆっくり真っすぐ伸ばします。

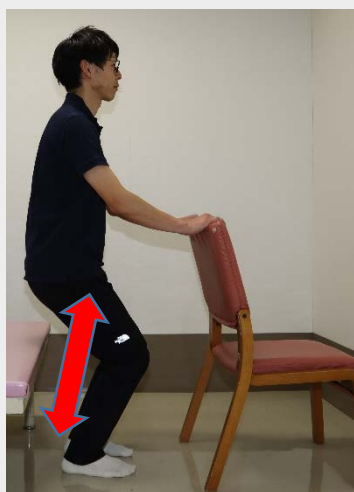
### ③バンザイ運動



息を吸って腕を上げ、息を吐きながら腕を下げます。

## 立ってできる運動

### ①スクワット



正面を見て、ゆっくりお尻を後ろに突き出すよう膝を曲げます。

### ②踵上げ



膝を伸ばして、体を真っすぐ、踵を上げます。

### ③アキレス腱



片方の足を後ろに引き、アキレス腱を伸ばします。

10回1  
セットを  
痛みが無く  
無理ない範囲で  
2~3  
セット

無理せず  
ご自身のペースで続けましょう

