

## ウイルスに負けない！からだづくり

運動の基本！自宅でできる簡単な運動（準備運動）をご紹介します。  
運動する場所を工夫し意識的にからだを「動かす」ことが大切です。

### 【運動の前に...】

- ① 体調確認をしましょう。
- ② 水分はこまめにとりましょう。
- ③ 安全な場所で行いましょう。
- ④ 無理はせずに体調が悪くなってしまった時は運動を中止しましょう。

**運動のポイント** ○呼吸を止めずに行いましょう。

○数を数えながらゆっくりと行いましょう。

### 1 のびる

足を肩幅に開き地面にしっかりとつけ、腕をあげます。腕をあげて上に伸びます。しっかりと伸びたら、ゆっくり腕を下ろしましょう。深呼吸をするようなイメージです。慣れてきたら少しずつ勢いをつけて行くと運動強度があがります。

### 2 まげる

足を肩幅に開き地面にしっかりとつけます。右手を腰にあて、左腕を上にあげます。ゆっくりと左腕を右側に倒しましょう。反対側も行いましょう。

### 3 ねじる

ウエストからからだをねじります。右・左と交互に繰り返しましょう。

### 4 まわす

腕をまわします。肩甲骨から動かすように意識しましょう。内回し、外回しを行いましょう。他に、手首や足首を回すことで転倒予防にもつながります。

### 5 はずむ

その場で足踏みをしましょう。歌を歌いながら行い気分もリフレッシュしましょう。

この運動は、逆の順番（はずむ→まわす→ねじる→まげる→のびる）で行うことで整理運動になります。

この運動は立位でも座位でも実施することができます。

### 椅子に座って行う場合の注意点

- ・椅子は背もたれのあるものを選びましょう。
- ・回転する椅子は危険です。
- ・椅子に座った時に地面に足がしっかりとつく椅子を選びましょう。

お問い合わせ 越生町地域包括支援センター 292-5505

※コピー・転載はご遠慮ください。

