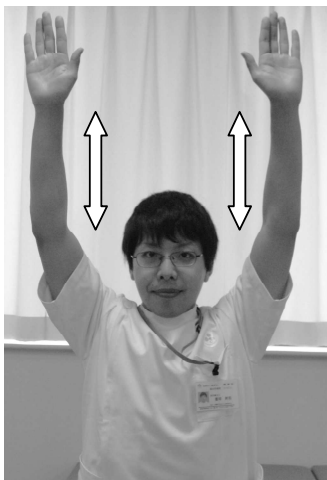


コロナウイルスの流行で外出の機会が減り、家で過ごされる時間が増えた方がたくさんおられると思います。筋力が落ちたと感じられている方や、筋力が落ちないように運動したいと思われる人へ、自宅で座ったままでも簡単にできる運動を腕・足に分けて紹介させていただきます。

筋力低下をおさえる腕の体操と足の運動

【腕の体操】出来るだけ大きく身体を動かすことを意識しましょう。

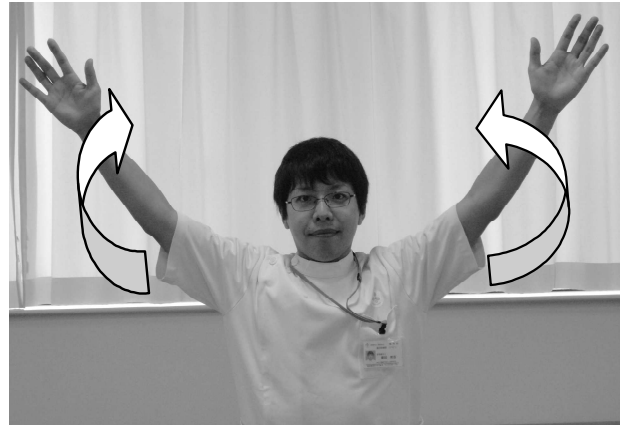
①腕の上げ下ろしの運動



腕を下ろした状態から、出来るだけ高く上げます。
運動は、痛みのない範囲で行ってください。

②腕を回す運動

腕を大きく内回し、外回しします。



【足の運動】足の筋力が落ちると歩きにくくなったり、転倒につながるため、しっかり動かしましょう。

①足踏み運動



大きくゆっくりと高く足をあげて足踏みしましょう。余裕のある方は、手を振って行って見て下さい。

②膝を伸ばす運動



ゆっくり5秒位かけて膝を伸ばします。その後5秒位かけてゆっくり戻します。太ももに力が入っている事を意識しながら。

③足首の運動



かかとをつけたまま、つまさき上げをします。足首をしっかり動かさないと、むくみの原因となることがあります。

今回、運動の紹介をさせて頂きましたが、普段の家事など、生活の全てがしっかりと運動になります。今は皆さん自分の出来ることを頑張ってください。