

感染症に負けない身体づくり



今だからこそ！自宅で出来る 簡身体操

★足踏み運動

★座って動こう！



☆腕を振って、つま先だけで 30 歩足踏みをしましょう
前ひざ下が伸びます。
つま先をしっかり伸ばしましょう。



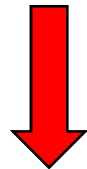
①息を吸って、両手を挙げて背中を真っ直ぐのばします。



☆腕を振って、今度はかかとだけで 30 歩足踏みをしましょう。
ふくらはぎが伸びます。
かかとでしっかり足踏みします。



②息を吐きながら、両手を前方に大きく円を描くように伸ばしながら、前に体を曲げます



☆最後は足の裏を**全て**床につけてしっかり足踏みをしましょう。
腕も大きく振ってください。



③両手を後ろに引きます
この後①に戻り、ゆっくり大きく 3 回繰り返してみましょう。
肩・腰・背中が全部動きます。

ふくらはぎは第 2 の心臓と言われているところです。
かかと足踏みはふくらはぎや骨を丈夫にすることが出来ます。
足を挙げる際は、太ももをしっかり上げることを意識しましょう。
ちなみにこの運動は、立った姿勢でやるより座った姿勢の方が効果も高いです。

資料監修兼モデル

福嶋 直美 (横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 機能訓練指導員)

和泉中央地区保健活動推進員)



顔の筋肉を動かそう！美容にも効く！？

顔面・口腔体操



あ

☆目も大きく
開きましょう！



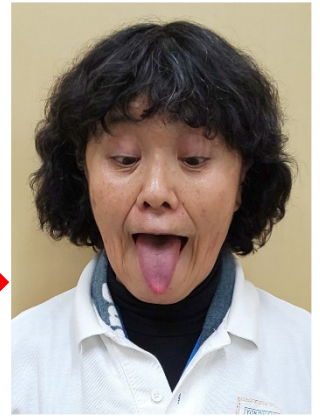
い

☆薄目がポイントです
口角も横に引っ張る
ことを意識しましょう



う

☆目をぎゅゅと閉じ、
口をすぼめましょう



べー

☆舌をしっかりと
出して、目線を下
にむけましょう

声を出しながらやってみましょう！ のども強くなります

●最後に・・・

筋肉は動かさないと、どんどん縮んでしまいます。体を伸ばしたり動かしたりすることで、健康で柔らかい体にしていきましょう。今は自宅で過ごすことが多いと思いますが、注意したいポイントを挙げたいと思います。

- ①水分をしっかりととりましょう！…水分不足は血液ドロドロ→脳梗塞や心筋梗塞の元になります。
- ②運動をして、筋肉を弱らせないようにしましょう。
- ③大きな呼吸、深呼吸をしておなかや肺を動かそう。

今回のチラシで紹介した健康法を、ぜひご自宅で実践してくれたら嬉しいです。



資料監修兼モデル 福嶋 直美 (横浜市いずみ中央地域ケアプラザ 機能訓練指導員
和泉中央地区保健活動推進員)

そよ風 特別編に関するお問い合わせ

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024

横浜市泉区和泉中央北五丁目 14 番地 1 号

電話：045-805-1700

担当：村上 明美・加藤 達也

