

# 毎日のびのび ストレッチ

コロナに負けない!

実施するときに注意してもらいたいこと3つ!

- ①伸びているところでとめて、反動をつけないようにしましょう!
- ②数を数える時は声に出しながら行い、息を止めないようにしましょう!
- ③気持ちいいと感じる程度でおこない、痛みのない程度でしましょう!



## ① 背伸び

効果：猫背・肩こり予防(10秒)



数を数えながら  
ゆっくりおこない  
ましょう!



ポイント・注意点

- ・足をしっかり床につきましょう
- ・肩が痛い時は上がるのところまでにしましょう

## ② お尻のストレッチ

効果：腰痛予防(30秒)



お家で毎日ストレッチ、  
筋トレをして  
元気なカラダを  
保ちましょう!

ポイント・注意点

- ・イスの少し前に座り、背中を背もたれにつけましょう
- ・膝が痛い方は膝の裏から手を当てましょう
- ・膝を胸にゆっくり近づけましょう
- ・足首の力は抜きましょう

## ③ 足指開き・足首回し

効果：冷え性改善・転倒予防  
(左右10回ずつ)



伸びている  
筋肉を意識  
しましょう!



ポイント・注意点

- ・足を組み、手の指と足の指を握手しましょう(足が組めない場合はかかとを床につけ、足首を回しましょう)
- ・大きく円を描くように回しましょう

## ④ ふくらはぎのストレッチ

効果：膝痛予防・こむらがり予防  
(左右30秒ずつ)



ポイント・注意点

- ・つま先を正面に向け、かかとを床につけましょう
- ・ゆっくりと前の膝を曲げましょう
- ・視線を正面に向けましょう

# 筋力もりもり トレーニング

実施するときに注意してもらいたいこと3つ！

- ① ゆっくりとおこないましょう！
- ② 数を数える時は声に出しながら行い、息を止めないようにしましょう！（1・2・3・4・5・6・7・8で1回）
- ③ できる範囲で実施し、痛みのない程度でしましょう！

特に  
おススメ!!

## ① 下半身の筋トレ(スクワットトレーニング)

効果：代謝アップ・あし・腰の運動(12回×1日3セット程度)



1・2・3・4で立つ



5・6・7・8で座る



ポイント・注意点

- ・安全のためにイス・机等につかまりながら行いましょう(不安がない方はつかまらなくてもOK！)
- ・つま先と膝は正面を向けて、膝をしめるように意識しましょう(膝に柔らかいものを挟むのがおススメ！例 座布団、クッション、バスタオルなど)
- ・ゆっくりとおじぎするように椅子から立ち上がり、ゆっくりとおじぎするように座りましょう

## ② かかと落とし

効果：膝痛予防・元気な歩行・むくみ改善  
(15回×1日3セット程度)



外出自粛でも  
お家で筋トレ！  
筋力貯めよう！

1・2・3でかかと上げ  
4で「どすん」と下ろす

ポイント・注意点

- ・つま先と膝は正面に向けましょう
- ・膝をしめるように意識しましょう
- ・ゆっくりとかかとを上げて「どすん」と下ろしましょう

## ③ 開眼片足立ち

効果：バランス向上・転倒予防  
(左右30秒～60秒×1日3セット程度)



離れていても  
つながろう！

ポイント・注意点

- ・安全のために支えとなるもののそばでおこないましょう
- ・片足を5cmほどあげましょう
- ・危ないと思ったらすぐに足をつきましょう