こんにちは！わたしたちホームヘルパーです

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動不足や身体の変化を感じている方も多いのではないでしょうか。そこで、自宅でできる体操を紹介します。

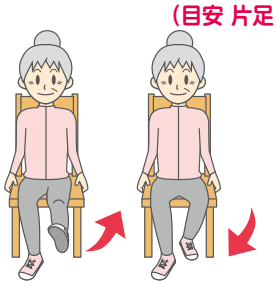
新しい生活様式で身体を動かそう！

かんたん体操 膝痛予防の運動、肩の運動、ロコモーショントレーニング

膝痛予防の運動

●足ぶら体操

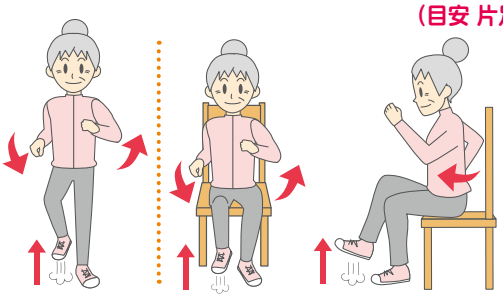
（目安 片足10回）



膝から下をリズミカルにぶらぶらと前後に動かす

●足踏み

（目安 片足10-20回）



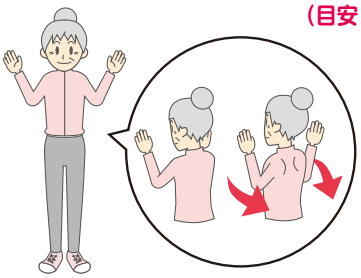
☆座って行う場合

腕を振りながら足踏みする

肩の運動

●肩甲骨の体操

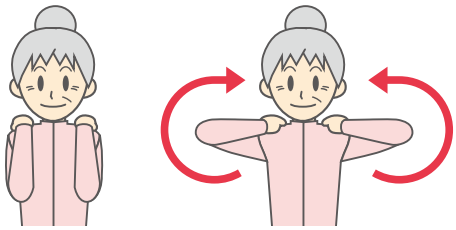
（目安 3-5回）



肩甲骨を背中の中心に寄せ３秒から５秒保つ

●ひじ回し

（目安 前、後回し各3-5回）

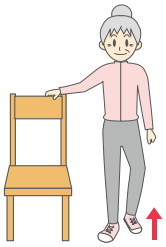


両手を肩にあて、ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

ロコモーショントレーニング

●開眼片足立ち

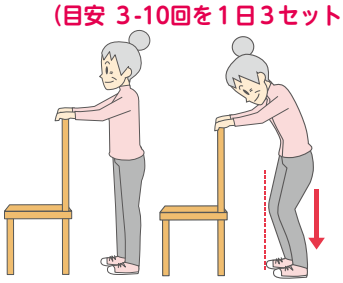
（目安 左右1分を1日3回）



片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、１分保つ

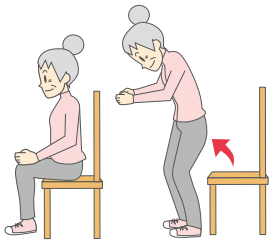
●スクワット

（目安 3-10回を１日３セット）



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

（目安 5-10回を１日２セット）



☆座って行う場合

足を肩幅にひらき、５秒間でイスから腰を浮かし、５秒間で腰をおろす

【注意点】

①運動の前後には、必ずストレッチを行ってください。
②痛いところまで、体を無理に動かさないでください。
③運動中に息を止めないでください。
④反動をつけず、ゆっくり体を動かしてください。
⑤膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談してください。
⑥バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行ってください。