

＝新型コロナウイルス感染症情報＝

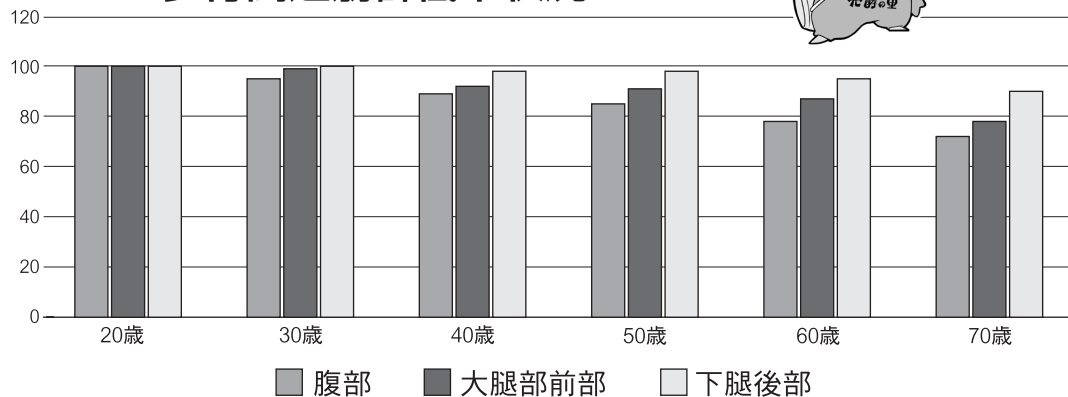
# 外出自粛による 運動不足に気を付けよう！

新型コロナウイルス感染症の外出自粛により、運動不足になっていませんか？  
室内で過ごすことが多くなり「動かない」状態が続くと、身体機能の低下が心配されます。  
新型コロナウイルスに負けない体づくりをはじめましょう！

★自宅で効果抜群★

## 座って出来る美容体操

歩行関連筋群低下状況



始める前に自分の  
体調もチェックじゃ！



1年で1%筋力低下 → 寝てばかりだと…2日で1%筋力低下？！

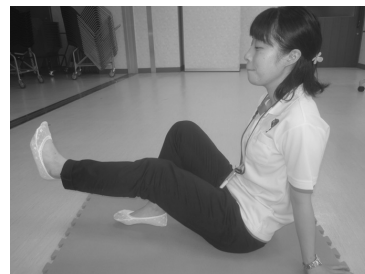


毎日10分お家でしっかり貯(金)筋しておきましょう。  
座って出来るものばかり。壁に寄りかかってもOK！  
音がしないように静かに動かすことがポイント！



①

すねの筋肉を鍛えます。踵を床につけ、つま先を上下に動かします。



②

太ももの前面の筋肉を鍛えます。膝から下をゆっくり動かします。



③

股関節周りの筋力をアップ。股関節を起点に足を上に持ち上げます。



④

お尻の横の筋肉に効きます。膝とつま先をまっすぐにしたまま足を持ち上げます。