



家の中でも身体を動かそう！ ＜自宅でできるオススメ運動＞



●動く量（活動量）が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。また、2週間の寝たきりで失う筋肉量は7年間で失う量に匹敵すると言われています。

【生活不活発病を予防するポイント】

- 1、なるべく動くことを心掛けましょう！自分でできることは自分でやる！
- 2、日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたもう！
- 3、身の回りを片付けよう 歩きやすい通路を確保しよう！
- 4、「安静第一」は思い込み 「無理は禁物」「歩くと家族に迷惑がかかる」とは思いこまないで！

★心の健康を保つためのポイント★

- ◎直接会えなくても、家族や友だちと電話したりして人とつながることで心が元気になります！
- ◎天気のいい日には、人混みを避け散歩などすることでリフレッシュしましょう！

《運動のポイント》 ●呼吸を止めないように気を付けてください！ ●痛みのない範囲で行ってください！

うでを前に上げる運動 (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、うでを前に上げます
- ②、5・6・7・8 で、うでを下します

効果 うでの筋肉が強くなり、重いものが持ちやすくなります

うでを横に上げる運動 (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、うでを横に上げます
- ②、5・6・7・8 で、うでを下します

効果 ベッドからの起き上がりが楽にできるようになります

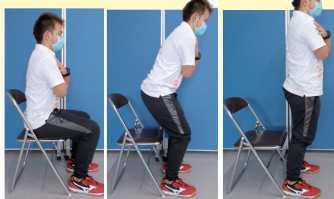
ひざ伸ばし運動 (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、足を上げます
 - ②、5・6・7・8 で、足を下します
- ※足を上げたときに足指も上に向けるようにします

効果 太ももの前の筋肉が強くなります。

椅子立ち座り運動 (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、椅子から立ち上がります
- ②、5・6・7・8 で、椅子に座ります

効果 太ももの前の筋肉が強くなります。

スクワット (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、ひざを曲げていきます
 - ②、5・6・7・8 で、ひざを伸ばしてください
- ※ひざを曲げたときに、足指より前に出ないようにしてください

効果 足全体がしっかりしてきます。

かかと上げ運動 (10回を1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう)



- ①、1・2・3・4 で、かかとを上げます
- ②、5・6・7・8 で、かかとを下します

効果 ふくらはぎの筋肉が強くなります。