

# 外出自粛中の 体力低下を予防しよう！



新型コロナウイルス対策で外出を控えざる得なくなり、不安視されていることが「動かないこと」です。

「動かないこと」は、筋力が低下し、身の回りの事や生活動作がしにくくなったり、認知症になりやすくなります。

2週間寝たきりにより失われる筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

## 体操紹介

**注意点**・無理せずに行いましょう。

- ・つかまる物を用意して行いましょう。
- ・力んで息を堪えないようにしましょう。
- ・各運動10回、2～3セット行いましょう。

## ◆立ってする運動

### 1. スクワット (太もも前)



膝がつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり後ろに上げ下ろします。

## 2. つま先立ち (ふくらはぎ)



かかとを高く挙げます。

## 3. 足踏み (有酸素運動)



左右交互にももを挙げます。

## ◆座ってする運動

### 4. 膝伸ばし (太もも前)



左右交互に膝を伸ばします。

### 5. もも上げ (足の付け根)



左右交互にももを挙げます。

### 6. かかと・つま先上げ (ふくらはぎ・すね)



かかとを高く挙げます。



つま先を高く挙げます。