運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染対策のため、不要不急の外出自粛が依頼されるなど自宅で過ごす時間が増えると、運動不足になり、筋力や体力の低下のリスクが高まります。

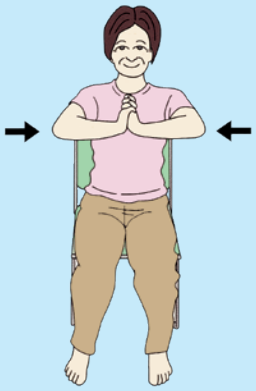
「自宅でも」、「一人でも」できるシルバーリハビリ体操を実践してみませんか。

今回は、肩の痛みを予防する体操、腰痛を予防の体操と腕の力をつける体操を紹介します。

うでの力をつける

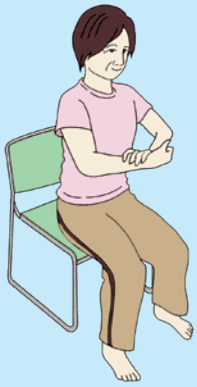
ポイント
ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。

～胸の力をつける～



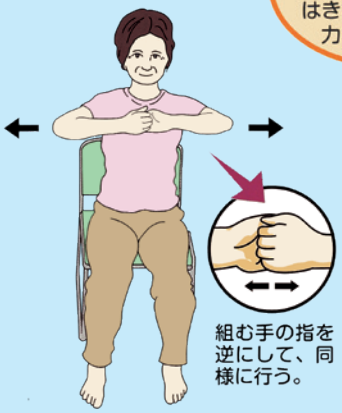
左右の手のひらを押し合うように力を入れる。

～腕の力をつける～



両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。（左右の手をかえて同様に）

～握力をつける～



組む手の指を逆にして、同様に行う。

両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。

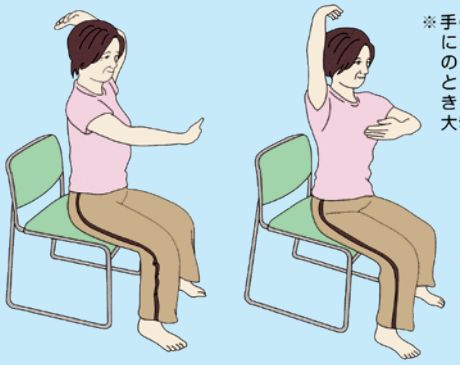
～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です

肩の痛みを予防

～肩関節をやわらかく保つための運動～



※手のひらをつねに内側（顔や頭の方）に向けると、肩関節の動きがスムースに大きくなる。

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操

茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル（ユーチューブ）では、様々な体操を動画で紹介していますので、動画を見ながら体操することができますのでご覧ください。

○茨城県立健康プラザ
シルバーリハビリ体操
チャンネル

※通信費は、個人負担となります。