



全身を動かして健康づくり!
自宅でできる体操



令和3年3月発行

適度な運動は、肥満の解消や将来の病気の予防、ストレスの解消や睡眠の質の向上に効果的です。

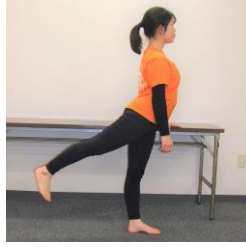
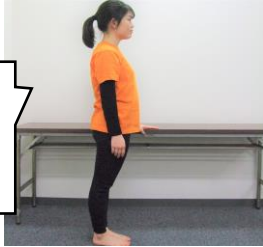
自宅で過ごす時間に、簡単な運動を取り入れてみませんか？今回は3種類の運動を紹介します。いずれも回数は目安です。最初は少ない回数で、徐々に回数を増やすなど、無理のない範囲で行いましょう。

下半身のトレーニング

左右5~10回

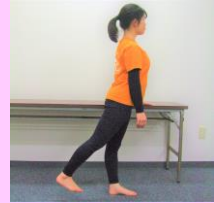
むくみや冷え性などの改善に効果的です。

机などを
支えにして
立つ。



足をまっすぐ
後ろにひき、
5秒間キープ
する。

腰痛持ちの人向け



足をひきすぎず、痛みのない
程度でとどめましょう。

体幹のトレーニング

10回

猫背などの姿勢の改善に
効果的です。

①

うつ伏せにな
り、背中で両
腕を組む。



組んだ腕を後ろに引き、反動を
つせず、ゆっくりと上体を反らし、
5秒間キープする。
腰に負担がかかるため、無理に
腰を反らしすぎないようにする。



腰痛持ちの人向け

うつ伏せにな
り、ひじが直
角になるよう
にする。



上体を痛みの
ない程度まで
起こし、10~
20秒間キ
ープ。

痛みがない程度で無理をせずに行いましょう。

②

仰向けに寝て、
ひざを伸ばす。



自転車を漕ぐように両足を回
転させる。交互にひざを胸に
引き寄せ、足はしっかりと伸ば
す。反対にも回転させる。

両方向10回転
×3セット

お腹まわりの引き締め
に効果的です。

転倒の危険性があるため、安定した場所で、滑る場合は裸足で行いましょう。