



## 【新型コロナに負けない！自宅でできる運動】



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控えるよう求められており、1日の多くの時間をご自宅で過ごされていると思います。適度な運動を行うことによって体力・筋力の維持、自己免疫力の向上、認知症予防などの効果が得られます。新型コロナウイルスの影響で運動する機会が減っている今だからこそ、免疫を高めるために体を動かしませんか？

ご自宅でもできる簡単な運動を1つ紹介しますので、ぜひ毎日取り組んでみてください。

### 運動前の注意事項

- 運動を行う際には転倒・転落に十分お気をつけください
- 運動を伴う制限（心疾患や呼吸器疾患、運動に伴う痛み）のある方は主治医やリハビリ職種にご相談ください
- 夏の時期は水分補給をこまめに行いましょう  
→ホームページで先月に脱水症、水分補給を紹介しているのでご参照ください

### 下肢の運動～足組み運動～



- ①椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばしましょう
- ②両膝を伸ばし、左右の足を交差させましょう
- ③交差させた足同士で8秒押し合しましょう
- ④足を組み換え、左右3セット実施しましょう

#### Point

脚が上下に動かないように注意してください  
体が後ろにそらないように注意してください