

今だからこそできる健康づくり① ～体を動かしましょう～



新型コロナウイルス感染症予防の影響で外出しにくい状況が続いています。しかし、家に閉じこもってばかりでは免疫力も落ち、健康に良くありません。健康に必要なことは「食べる」「動く」「休む」「つながる」です。

自宅のできる健康づくりのポイントを3回シリーズで紹介します。自分にあった方法を見つけ、実践してみよう。

第1回目は「動く」です。

▼いつ動く？

○起床してからお昼まで
○昼寝の後から夕方まで
○ストレッチやながらの体操、ウォーキング等は毎日行い、スポーツなどの激しい運動は午後の時間帯に行いましょう。
体調にあわせて下記の体操もおすすめです。無理には行わないように注意しましょう。



① 腹式呼吸



② 安全なスワット



③ つま先の片足あげ



④ かかとあげ



⑤ 壁を使って腕立て伏せ



⑥ 階段の上り下り
(1～5往復)



⑦ 指回し



⑧ 背伸び・深呼吸



※回数は10回を3セットから始め、慣れてきたら少しずつ増やしてみよう。

○庭仕事は長時間になりがちです。30分～1時間ごとに休みましょう。



○ウォーキングは5～8千歩を目安にしましょう。やりすぎは禁物です。



○好きなことを1日1回はやりましょう。



【作業療法士 萩原牧子 記】

〈参考文献〉

- ・東京都介護予防・フレイル予防ポータル
- ・フレイル予防応援サイト
- ・身体活動計を用いた新しい健康づくり 青柳幸利 日本医療企画2007年
- ・やっつけないウォーキング 青柳幸利 SB新書2016年

▼問合せ 保健センター

☎ 72-588588