

デイケア利用を自粛している方へ
外出を自粛している方へ

コロナ対策
につき
特別発行

また、皆様と元気に会いたい・・・

新型コロナウイルスの感染対策による外出自粛によって運動不足になったりストレスが溜まったり…と、皆様のカラダとココロが弱らないかが心配です。

そこで、春日部ロイヤルのリハビリ科より、①感染のリスクを避け、②日常の中でできる、③体に負担が少ない、④カンタンな運動を情報発信させていただきます。「コロナ禍が無事終息した後、皆様にまた会いたい——」そんな気持ちを込めて、家でもできる体操をまとめました。

コロナに負けないカラダとココロを作り、また、笑顔で会いましょう♪

活動低下によって起きる恐れのあるもの

- ・筋力低下
- ・心肺機能低下
- ・骨密度低下
- ・柔軟性低下
- ・体重増加・肥満
- ・精神的な不活発(うつ等)
- ・認知機能低下 など

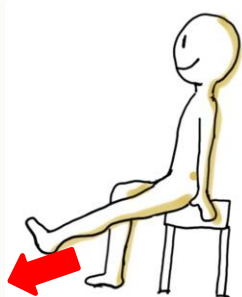


生活の中に
プラス1
することで予防
できます！



プラス1体操

1 ひざのばし
=膝痛予防・血行増進



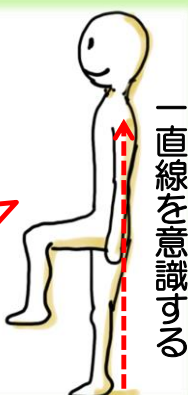
①脚を持ち上げ
ヒザを伸ばす

②かかとを遠くに
押すように力を入
れる

3 片足だち
=ふんばい力強化

①ふとももを持ち上げる

②足の裏を意識して
背筋を伸ばす



ヒザがつま
先より前に
出ないように
注意

①イスからおしりを持ち上げて
立つ途中で止める

②はじめは浅いところから始め
慣れてきたら深くする

2 空気イス
=ふとももの筋力強化



ふとももを
できるだけ
水平に
近づけます

テレビのCMの時間など10～15秒だけ
でもこの姿勢を取ってみて下さい！
毎日やればカラダが変わってきます

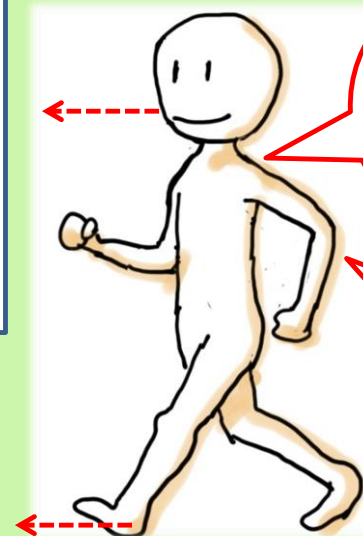
散歩をウォーキングに



不要不急にあたらない？ **変えるひと工夫！**

散歩とウォーキングのちがい？
外の空気や景色を感じながら運動するのでどちらも気分転換になりますが、ウォーキングの方が姿勢や速度を意識して行うので、有酸素運動、筋力強化に効果が高いとされます。腰痛や認知症の予防にも効果が期待できます。

でも姿勢や速度を意識し続けるのは難しいので、
右の**2点だけ**意識して
みて下さい！



肩を
下げる

肘を
ひく

理想的なウォーキング
姿勢にない運動効果が
高まります。



アドバイス

- ゆっくり歩き（散歩）と交互に行うことで長い時間歩きやすい
- 1日6000～8000歩が最適とされてる

運動についてもっと知りたい方へ

…効果はもちろん、カンタンで分かりやすいおすすめできる内容です！

◆書籍

「一生歩ける体をつくる
10秒ポーズ健康法」
福田裕子著 サンマーク出版
¥1,650



効果別に
17のポーズ
が紹介されて
います

◆動画

Youtubeチャンネル
「高齢者向けイス体操ごぼう先生」

楽しく体を動かしたい方に、たくさんの健康体操があげられています

◆CD・DVD

春日部そらまめ体操（黄色：CD 緑色：DVD）

希望者には無料で配布
しています。希望者は
春日部ロイヤル事務所
にお声かけ下さい

