



新町地域の皆さまへ

～こころ・体の健康を保ちましょう～

皆さんこんにちは！高齢者あんしんセンターみどの新町です。
新型コロナウイルスの流行に伴い、自粛生活の長期化が
予想されています。人と接する機会が減ったり
運動不足になったりしがちです。

こころの健康

- 友人や家族と電話やインターネットでおしゃべりをする
直接会うのではなく、電話やインターネットを
活用して人と繋がることで心が元気になります

※インターネット機器が必要です



- たまには散歩する

ストレス解消になります。「換気の悪い場所」
「人が大勢集まる場所」「人と密着する場所」は
避けましょう。外から戻ったら手洗いを忘れずに！



※裏面には自宅で出来る簡単な運動を紹介します



高齢者あんしんセンターみどの新町

問合せ先

Tel **0274-42-0200** (月～金 8:30～17:15)

住所 高崎市新町3053-5

体の健康



自宅で
できる!



おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。

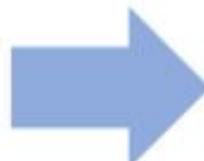


※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

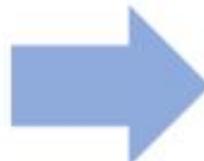


左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野 諒也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

[監修] 久野 諒也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

参考資料：広島県