

# ＼おうちで運動しよう！／

外出自粛によって、運動の機会が減り  
体の衰えを感じることはありませんか？  
これを手にした日から1週間は運動ウィークとして、  
1～7の運動に毎日挑戦してみましょう！

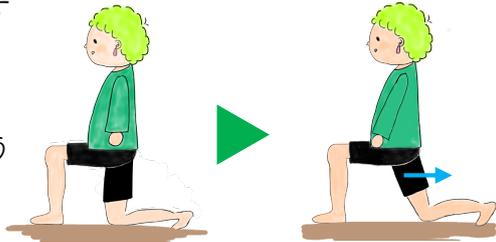


## Day 1 股関節のストレッチ

硬くなりやすい  
足のつけ根を  
伸ばします

1回 15秒  
左右2セットずつ

足を交互に  
入れ替えて  
行いましょう



## Day 2 スクワット

お辞儀をしながら  
お尻を後ろに突き出す  
動きを意識して、  
スクワット

20回×2セット

ふらつく場合は安定したも  
のにつかまらしましょう



Point!!  
膝がつま先より  
前に出ない

## Day 3 肩・脇腹のストレッチ

両手でタオルを持って  
左右の肩・脇腹を  
ゆっくりストレッチ

1回 15秒

左右交互に2セット



Point!!  
呼吸は止めずに  
深呼吸しながら

## Day 4 散歩（体力）

3密を避けて  
散歩に出かけましょう  
20分程度が目安です。

暑い時期は熱中症に注意  
日陰を選んで歩きましょう

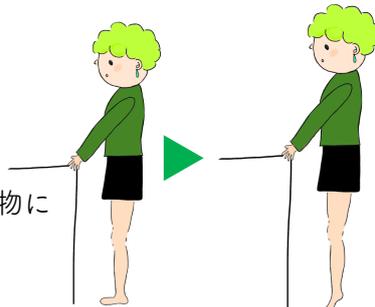


## Day 5 ふくらはぎの筋トレ

踵の上げ下ろしで  
ふくらはぎの筋トレ  
踵をゆっくり  
降ろすと効果的！

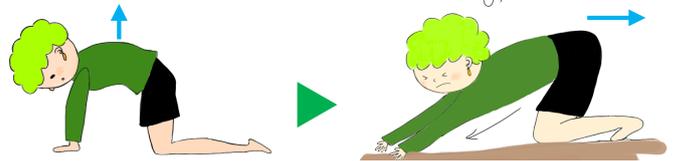
20回×2セット

ふらつく場合は安定した物に  
つかまらしましょう  
座って実施してもOK！



## Day 6 筋トレ&ストレッチ

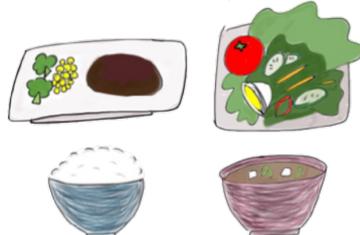
四つ這いで呼吸に合わせて、  
ネコのポーズ  
ゆっくり5回



## Day 7 バランスの良い食事

バランスの良い食事は摂れていますか？

運動と一緒に  
バランスの良い  
食事を心がけると  
エクササイズの  
効果も上がります。



急に運動を始める方は、  
無理なく続けることを  
目標にしましょう。

痛みを感じた場合は、  
無理に継続せず  
できるところから  
取り組みましょう。



みんなで困難を乗り越えよう！