世田谷区 社会福祉協議会
●支えあい●心をつなぐ●合い言葉●

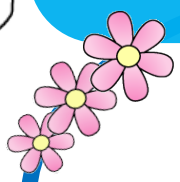
ふ だんの く らしを し あわせに

上野毛地区通信

コロナウイルスを寄せつけないワンポイント♪

手洗い・うがい

流水によるこまめな“手洗い”と
外出先から帰ったら必ず“うがい”をし
ウイルスを洗い流しましょう！



笑　顔

で過ごしましょう♪

運　動

ちょっとした運動を取り入れ
体力づくりをしましょう！

「自宅でできる♪
おすすめ筋トレメニュー」

食　事

栄養のある食事をとり
免疫力をあげましょう！

趣旨に賛同いただいた関係機関等に記事を掲載いただきました。

【発行】 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 （ 担当 坂田・松本 ）
電話 070-3946-9799　　FAX 03-6733-7984

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。

久野譜也「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 譜也 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)

【出典】筑波大学久野研究室「コロナウイルス予防は手洗い×睡眠・食事×運動」
<http://www.twr.jp/>