

ふ だんの く らしを し あわせに

# 深沢地区通信



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！

「自宅できる♪  
おすすめ筋トレメニュー」

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。

## 食事

栄養のある食事をとり  
免疫力をあげましょう！



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）。

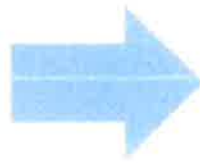


※内股、ガニ股に注意



※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

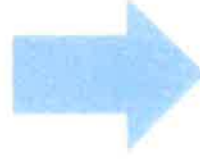


左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

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/>>