

## ～こころとからだの健康を維持しましょう～

新型コロナウイルス感染症予防には、他者との接触を減らすことが必要とされています。一方で、**身体的・精神的な健康を維持するためには体を動かす事が必要**です。

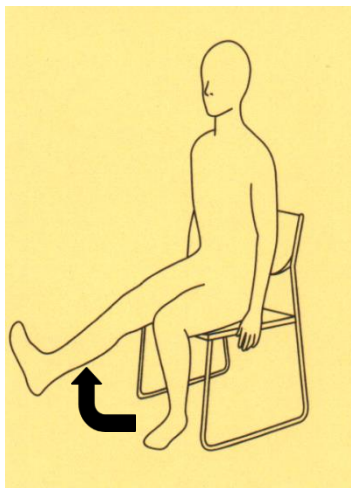
### 日々の健康を維持するために出来ること

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- 家の中や庭などで出来る運動（ラジオ体操、筋力トレーニング）を行う
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす



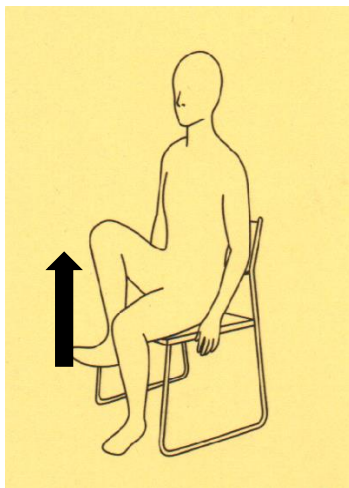
今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介させていただきます!!

#### ① ひざ伸ばし運動



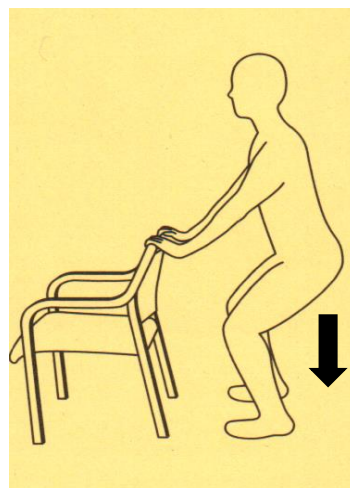
姿勢は正したまま、左右交互に膝を伸ばす

#### ② もも上げ運動



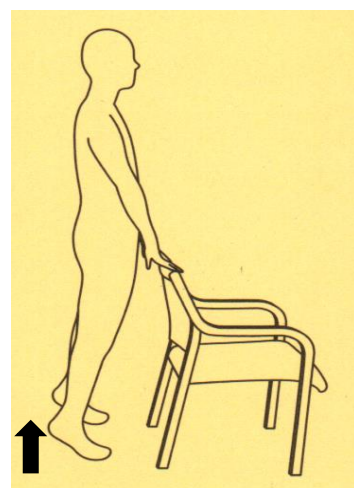
姿勢は正したまま、左右交互に膝を持ち上げる

#### ③ スクワット



膝が足の位置より前に出ないように腰を下ろす

#### ④ つま先立ち



踵を上げてつま先立ちにする



それぞれ**20回2セット**、可能な方は午前・午後2回行ってください

### 注意点

- 運動を行う際は**転倒**に注意してください
- 運動に伴う制限（心疾患・呼吸器疾患・運動に伴う痛みなど）がある方は**無理のない範囲**で運動を行ってください