

令和2年7月

「筋力アップ体操教室」参加者の皆さまへ

自宅で取り組める運動のご紹介1

～健康推進課運動指導員より～

筋力アップ体操教室参加者の皆さまに、ご自宅などで積極的に身体を動かして、健康の維持・増進を図っていただけるよう、教室で皆さまといつも一緒におこなっている主な運動を、裏面にまとめました。ぜひご活用ください。
また、今夏はこれまでと異なる生活環境下で迎えることになります。十分な感染予防をおこないながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけましょう。

運動をおこなう際に注意すること

- 体調や体力に合わせて無理のない範囲でおこないましょう。
- 適宜、水分補給をしながらおこないましょう。
- 息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないましょう。
- 転倒防止のため、滑りやすい床での実施は避けましょう。
- 使用する椅子は安定感のあるものを選びましょう。

北区ホームページ（YouTube 北区公式チャンネル）

● 裏面でご紹介している「ストレッチ」と「足腰トレーニング」の動画を配信しています。動画を見ながら、健康推進課運動指導員と、一緒に身体を動かしましょう！

①【全身のストレッチ体操】

https://youtu.be/5c-aTiT7i_g

②【足腰のトレーニングとストレッチ】

<https://youtu.be/e1iT9Mk8iko>

①全身の
ストレッチ体操



②足腰の
トレーニング



● 北区さくら体操の「立位編」と「イス編」の映像をみることが
できるほか、リーフレットのダウンロードができます。

[http://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/
event/kenkotaisousakurataisou.html](http://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/event/kenkotaisousakurataisou.html)



【問い合わせ先】健康推進課 健康づくり推進係 電話（3908）9068

◆熱中症予防 × コロナ感染症防止のポイント

ウイルス感染対策は忘れずに、マスクをはずしましょう

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が保てる場合にはマスクをはずす。
- マスク着用時は強い負荷の作業や激しい運動は避ける。
- 気温と湿度の両方が高い時は特に注意する

暑さを避けましょう

- 涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用。
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動。外なら日陰へ。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

- 1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を。
- 1日あたり1.2リットルを目安に摂取。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂取。

エアコン使用中もこまめに換気（止める必要はありません）

- 一般的家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気はできません。
- 換気後はエアコンの温度をこまめに再設定する。

暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動する。
- 定時の体温測定と健康チェック。体調が悪い時は自宅で静養する。

出典：環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について（詳細版資料）
環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）

①全身のストレッチ体操

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこないましょう。
 ※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないましょう。

☆各動作5回程度を目安に（前後や左右のあるものはそれぞれ5回）

<p>●首まわり</p> <p>頭を左右に倒す</p> <p>頭を前に倒したまま半円を描く</p>	<p>●肩まわり</p> <p>肩を上げ下げする</p> <p>肩に手を添え肘で円を描く（反対回しも）</p>	<p>●胸・背中 ※交互に繰り返す</p> <p>椅子に手を添え胸を張る</p> <p>腕で輪を作りおへどを見ながら背中を丸める</p>
<p>●体側</p> <p>背伸びから上体を左右に倒す</p>	<p>●腰まわり</p> <p>脚の外側に手を添えて上体をひねる</p> <p>※脚は組まなくてもOK</p>	<p>●股関節まわり</p> <p>脚を抱えて引き寄せる</p> <p>膝で円を描く（反対回しも）</p>
<p>●膝まわり</p> <p>脚を抱えて膝を曲げ伸ばしする</p>	<p>●足首まわり</p> <p>脚を抱えてつま先を上げ下げする</p> <p>つま先で円を描く（反対回しも）</p>	<p>●深呼吸</p> <p>背伸びからゆっくりと腕を下ろす</p>

②足腰のトレーニングとストレッチ

※痛みや違和感がある場合は、無理のない範囲でおこないましょう。
 ※息こらえをせず、ゆっくりとした動作でおこないましょう。

トレーニング

☆各種目10回を目安に（余裕があれば最後に10カウントキープも加える）

☆8カウントかけてゆっくりとおこないましょう（行き1~4・帰り5~8）

<p>●膝伸ばし</p> <p>つま先を上に向けながら膝を伸ばす</p>	<p>●スクワット</p> <p>足を肩幅に開きお尻を後ろへ引きながら腰を落とす</p>	<p>●かかと上げ</p> <p>足を腰幅に開き足指で床を押しながらかかとを上げる</p>
--------------------------------------	--	---

ストレッチ

☆ほどよく伸びを感じながら20~30秒間保ちましょう

<p>●ふくらはぎ</p> <p>片足を後ろへ引きかかとを床に押し付ける</p> <p>※椅子の背もたれに手を添えてもOK</p>	<p>●太もも前</p> <p>椅子に横向きに座り片足を後ろへ引く</p> <p>※椅子が傾かないように注意</p>	<p>●太もも後ろ</p> <p>片足を前に出し上体を前に倒す</p>
---	--	-------------------------------------