

健康維持のため 体を動かしましょう

コロナ禍で外出の機会が減り、体を動かすことが少なくなっています。体を動かすことが減ると、体重の増加や生活習慣病の悪化、食欲減退、筋力の低下、それに伴う転倒リスクの増加など、さまざまな悪影響がでます。積極的に体を動かし、健康を保ちましょう。

今回は、筋力低下を予防する運動を2つご紹介します。



太ももやおしりの筋肉を強化



体を前傾し、反動をつけず4秒かけて立ち上がります。できるだけ膝がつま先から前に出ないようにしましょう。4秒かけてゆっくり座ります。

- 5～10回を1日3セット
- 継続が大切！また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と合わせて行うと効果的です

膝上の筋肉を強化



背筋を伸ばし、4秒かけて足を上げます。つま先は天井に向けましょう。できれば、床と平行になるまで上げます。4秒かけてゆっくり下ろしましょう。

小郡市オリジナルの運動動画を公開中！

「あすてらすヘルスプロモーション」では、自宅で簡単にできる運動動画をYouTubeに公開しています。ぜひ参考にしてください。

小郡健康体操



立位の運動



座位の運動



▲小郡健康体操

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)