

無理なく、こまめに、生活の中で実践

運動中は呼吸を止めないことや水分補給も大切です！



豎山さん

新型コロナウイルスによる感染症の影響で、外出機会を控えられたり、通っている体操教室が休止されるなどして、運動不足になっている方も多いと思います。
令和二年二月、寺分町内会館で開催された体操教室「すこやか」で、講師をされたGENK NEXT 鎌倉笛田の機能訓練指導員豎山(たてやま)さんに、運動のポイントについて伺いました。
こまめに身体を動かしましょう。

運動不足を解消しましょう

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。

【身体を動かすポイント】

- テレビのコマーシャルで立つ。
- よく使うものは手の届く所に置かない。
- 曜日や時間を決めて運動する。
- 1日に30分の運動を。(朝夕15分ずつなど)
- 横になる時間は短時間にする。
- 近隣の散歩。難しい方は、座って足踏み。
- 身体を大きく動かす。(大股歩きやバンザイなど)



少し運動すると、気分転換になるわ

【お勧めの運動】 運動の種類：運動の方法／各運動を10～20回朝夕行う。

①腹筋(体幹筋の強化)

座ってお腹を縮めて伸ばす運動をゆっくりと交互に行う。



②つま先開き(足首の内返しによるつまづき防止)

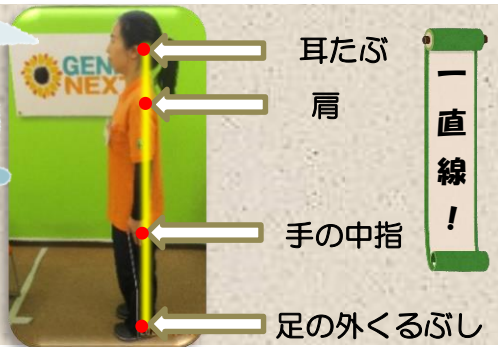
座って両膝から両足先までをつけた状態で、つま先を少し浮かせてつま先だけを、開いたり閉じたりする。



【良い立位姿勢】

右の写真のように、身体の横に手をおろし、横から見た際に、耳たぶ、肩、手の中指、外くるぶしが一直線に並んだ姿勢

良い姿勢は、転倒を予防し、身体の循環を改善します。ご自身で鏡でチェックしたり、他の人にもしてもらいましょう！



第49号
春号
鎌倉市
地域包括支援センター湘南鎌倉

発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)