

箕曲まちの保健室だより

【発行】
箕曲まちの保健室
☎63-1073

運動不足による「健康二次被害」にご注意を！

コロナ禍で
急増！

怖いのは感染だけじゃない！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足や人とのかかわりが減っている人が増加しています。そのなかで懸念されるのが「健康二次被害」です。

新型コロナが引き起こす健康二次被害とは？



筋力の低下

免疫力の低下

認知機能の低下

病気の重症化
認知症・うつ発症

運動している人は感染・重症化リスクが低い！！

適度な運動は免疫力を高め、感染や重症化がしづらいことがわかっています。

よくバリ
青春体操



おすすめ筋力運動

自宅で
できる♪(^^♪

●腕を横にあげる運動（10回）

- ①両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を横から肩の高さまで上げる。
- ②「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろす。

この運動は、肩の横の筋肉を強くします！
余裕があれば500mlのペットボトルを両手に持って行うとさらに効果的！



●椅子からの立ち上がり運動（10回×2）

- 足の裏がしっかり床につくように座る。
両足は肩幅程度に開いて、足を少し後ろに引いておく。
- ①「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がる。
 - ②「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座る。

下半身全体の筋肉を強くします。
手は胸のところで組んでおきましょう！



●かかとを上げる運動（20回）

- 椅子の後ろに立って、背もたれに手を添える。
- ①「1・2・3・4」でゆっくりかかとをあげる。
 - ②「5・6・7・8」でゆっくりかかとを下ろす。

この運動は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です！



●両膝を真上に上げる運動（5回）

- 椅子に浅く座って、両手で椅子のフチを持つ。
- ①「1・2・3・4」で両膝をあげ、足の裏を床から数センチ浮かせる。
 - ②「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろす。

この運動は、腹筋と股関節の前の筋肉を強くする運動です！

