

～ お家でできる 簡単運動 ～

家で過ごす時間が増えて心配されるのが、運動不足です。自宅でも毎日運動不足を補うため日常生活の中に運動を取り入れて体を動かすようにしましょう。今回は、下半身運動で足腰の筋力をつける「かかとの上下運動」や「ふくらはぎのストレッチ運動」にぜひチャレンジしてみてください。



かかとの上下運動

効果

- ・ふくらはぎの筋トレ
- ・血流をよくし、足取りを軽やかにします。
- ・足腰を丈夫に。ひざ・腰痛の予防や改善に役立ちます。

ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机、椅子の背もたれなどに手をつけて行います。



両足で立った状態でかかとを上げます。ゆっくりかかとを降ろします。(ゆっくりと無理せず行います。)

協力 医療法人社団 三喜会 鶴巻温泉病院

ふくらはぎのストレッチ運動

効果

- ・ふくらはぎのストレッチ
- ・アキレス腱をのばします。
- ・足首の柔軟性に役立ちます。

ポイント

後ろ足のかかとをしっかりと床につけます。息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させます。



かかとは浮かないようにします。



両足のつま先を正面に向けたまま、片足を後ろに引きます。前に残した足は膝を曲げ、後ろの足を伸ばします。

秦野市では健康に関するさまざまな講座を開催しています。食や健康にご興味のある方の参加をお待ちしています。

講座は広報や市のホームページ等に掲載しますのでご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問い合わせ先

国保年金課・健康づくり課

☎ (0463) 86-6874 【直通】