



武蔵野市立高齢者総合センター デイサービスセンター

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

TEL : 0422-51-2933 (直通) FAX : 0422-51-1982



## 理学療法士・麻生さんのおうちで出来る体操

新型コロナウイルスに負けない！運動習慣で2次健康被害を予防しよう！

コロナウイルス感染予防対策として外出自粛が続いているためご自宅で過ごされる時間が多くなり、運動をする機会が減っていませんか？このような状態が続くと心身ともに健康被害が現れてくる恐れがあります。これを「2次健康被害」と呼ぶそうです。運動不足は持病の悪化や筋力の低下で転倒のリスクが高まるなど、その先の健康に悪影響を与えかねません。手洗い・うがいといった生活習慣と共に運動習慣をつけ、2次健康被害を予防しましょう！

今回はご自宅にあるタオルを使って椅子に座って出来る体操をいくつか紹介します。身体の調子に合わせて無理のない範囲で行ってみて下さいね。

### ★ばんざい★

～腰・背中・腕の筋肉を伸ばし、肩や肩甲骨の柔軟性アップ～

タオルの両端を持ち  
ゆっくり挙上（～10回）

ばんざいしたタオルをゆっ  
くり肩の高さまで降ろす  
（～10回）



### ★交互にタオルキャッチ★

～脚を持ち上げる筋力アップ&転倒予防～

折り畳んだタオルを持ち上げた脚  
の下を通して反対の手に渡す動  
作を交互に繰り返す（～10回）



### ★手と足のタオルギャザー★

～☞指先を使い脳を刺激&握力アップ！☞足裏の筋力アップ&転倒予防～

縦にしたタオルの上部を両手で持ち  
手繰り寄せる（10つかみを～5セット）

床にタオルを敷き、両足でタオルを手  
繰り寄せる（10つかみを～5セット）

