

集まらなくても

通っていないなくても

## いつもの時間に、「はつらつ体操」



コロナウイルス感染拡大防止のため、毎週通っている体操グループがお休みになることもあります。再開した時変わらず体操が出来るように、長野市が作成した「これだけは続けてみよう！自宅トレ」で体を動かす習慣を維持していきましょう。自宅でも、いつもと同じ曜日・時間にレッツ・トライ！通っていない人も5つの体操を試してみませんか。

### 自宅トレ 《 これだけは続けてみよう 》

毎日

ストレッチングで、筋肉をほぐす

太ももの裏側を伸ばす



片足を前に伸ばして、足のつま先を、まっすぐに立てる。手は足の上に置いたまま、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。

\*もう一方の足は、横へ伸ばすか、膝を曲げて片足あぐらにする。

ふくらはぎを伸ばす



壁や柱などに手をついて立つ。足を前後に開き、後ろの足のつま先が、まっすぐに前を向くようにする。前の足に体重をかけて膝を曲げ、後ろの足のかかとが浮かないように、床に押しつけて、静止する。

毎日

バランスを鍛える

開眼片足立ち

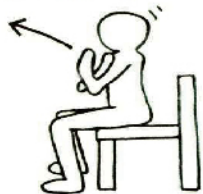


軽く何かにつかまってから、片足を前方に、床から5cmほど上げて、しばらく保持する。(目は閉じない)

3日に1度

筋力トレーニングで、筋力を増やす

イスからの立ち上がり



椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。

反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がります。座るときも4つ数えながらゆっくり座ります。

おへそをのぞく運動



膝を立てて座る。手を前に出し、あごを引いて、背中を丸め、おへそを見る姿勢になる。おへそを見たままで、4つ数えながら体を後ろへ倒し、4つ数えながら起き上がります。

長野市 地域包括ケア推進課

長野市はつらつ体操の関連情報 <https://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/houkatsucare/405055.html>

※3種類のストレッチや転倒予防のバランス、しっかり筋トレなどの動画が見られます!!

資料が必要な方は  
お問い合わせください。

若槻地区住民自治協議会(コミわか) 若槻第2ボランティア室  
地域福祉ワーカー 宮澤由枝 宮澤たまみ ☎295-9550(平日9時~17時)