



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、憩いのサロン・体操サロンは、4月末までと していた自粛期間を延長し、5月1日以降も 当分の間、開催を見合わせることにします。

▶問合せ 地域包括支援センター ☎ 74-3305

みなさんお元気ですか？

通いの場が2月末からお休みになって、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？みなさんの心と体の健康のため、〈自宅でできる♪おすすめ筋トレメニュー〉をご紹介します。適度に運動することで、体力の低下を防ぎましょう。サロン等が再開したとき、お元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしております。



おすすめ筋トレメニュー

■ひざ伸ばし

衰えやすい「太ももの前側」を鍛える



左右それぞれ
10回ずつ

背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

■もも上げ

腰とお腹を鍛える



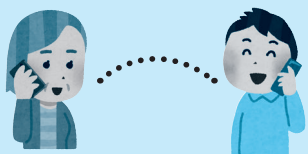
左右それぞれ
10回ずつ

背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

【友だちや家族と電話でお話する】

直接会うのではなく電話はどうでしょうか？人とつながることで心が元気になるります。



【家の中で運動をする】

町ホームページでは、「たけとよスマイル体操」の動画をご覧ください。ぜひ、ご活用ください。



【たまには散歩をする】

国の情報では、「手洗い等感染予防をせずに手でふれること」「換気の悪いところ」「人が近くで集まること」に注意が必要とされています。

天気のいい日に散歩してみるのもいいかもしれませんですね。

