

家の中で運動不足を吹き飛ばそう！

外出を控え、体を動かす機会が少なくなっていますか？
閉じこもり状態が続くと、体力や筋力が衰えるだけでなく、
知らないうちにストレスも蓄積されます。意識的に体を動か
す習慣を付け、外出自粛の時期をみんなで乗り越えま
しょう！

体を動かして、
免疫力アップと
ストレス解消！

☎長寿はつらつ課 ☎483-4520

フレイル[※]予防の重要ポイント！

- ①動かない時間を減らしましょう。自宅でもできる
ちょっとした運動をしましょう。
- ②バランスの良い食事を心がけ、しっかり噛んで、よ
く食べましょう。
- ③お口を清潔に保ち、毎日おしゃべりをしましょう。
- ④家族や友人との支え合い、つながりを大切にしま
しょう。

※フレイルとは、心身の活力が低下した状態をいいます。



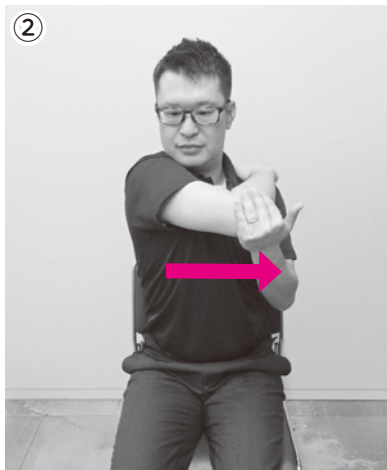
1日
5分!

肩こり解消・予防に効果のある運動

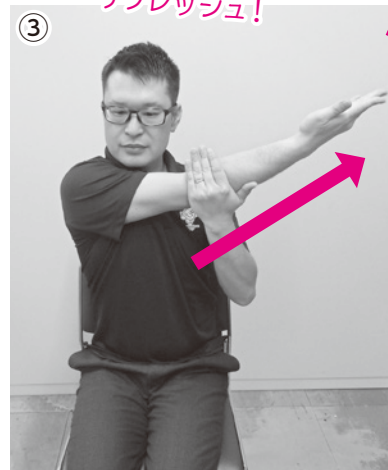
ストレッチをして、身体も気持ちも
リフレッシュ!



①右腕を前方に伸ばし、手のひらを下
にする。左手は右肘におき、斜め下に
引っ張る！



②右手を左肩にのせる。左手は右肘に
おき、後ろに引っ張る！



③右腕を前方に伸ばし、手のひらを上
にする。左手は肘におき、左斜め上に
引っ張る!!

協力：TMGあさか医療センター リハビリテーション科

ほかにも市ホームページでは、「腰痛」、「ひざ痛」、「階段昇降・つまずき」、「息切れ、飲み込み」
などに効果のある運動を掲載しています。また、長寿はつらつ課の窓口でも印刷したものを配
布しています。

市ホームページ： <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/23/koronaundou.html>

