

# 外出自粛中の健康づくり

自宅で  
できる

## おすすめ！よかトレ体操!!

よかトレ 検索

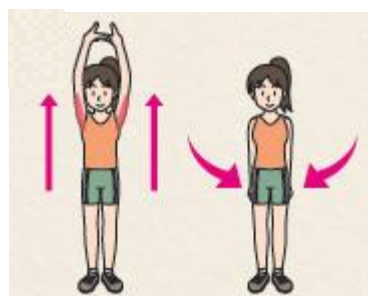
痛みがある時・体調の悪いときは中止しましょう  
無理のない範囲で安全に気を付けて行いましょう



### ★ストレッチ

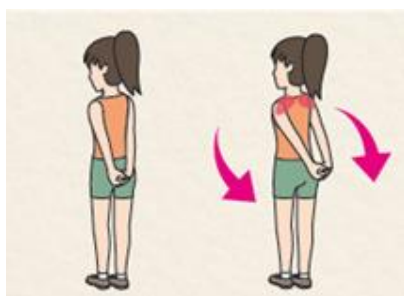
背中が丸くなったり、姿勢が悪くなったりしていませんか？  
身体をほぐして、姿勢もすっきり！

#### ① 背伸び



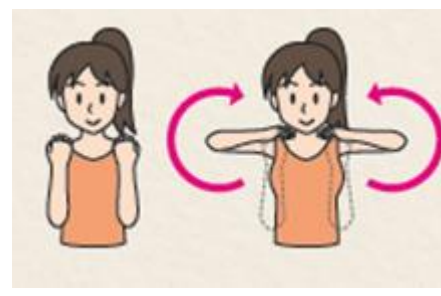
手を組んで腕をゆっくり上に  
5～10秒伸ばし、ゆっくり戻す

#### ② 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばし  
て肩甲骨を寄せ、胸を反らす

#### ③ 肘まわし



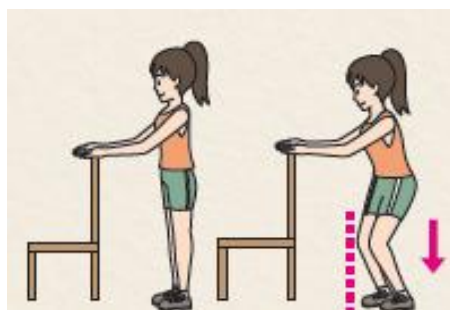
ひじで円を描くように回し、  
肩甲骨を動かす

### ★筋力トレーニング

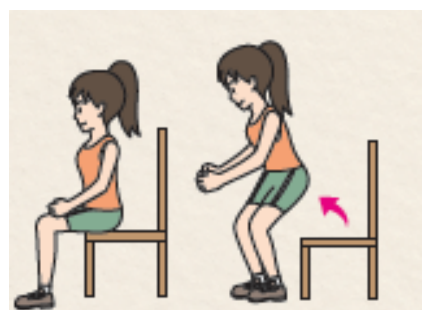
- ◇ 膝上の筋力アップに、ひざ伸ばし  
(目安 片足 5～10回・3セット)  
つま先を上に向け、ひざが曲がらないように  
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ



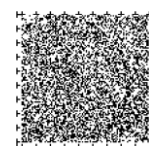
- ◇ 下半身の筋力を鍛えるスクワット (目安 3～10回・3セット)



つま先より前に膝がでないよう意識して、  
ゆっくりと腰を下ろす



5秒かけてゆっくり椅子から腰を浮か  
し、5秒かけて腰を下ろす



# 毎日いきいきと過ごすために！

新型コロナウイルスの影響で外出が減って、運動不足になったり、生活習慣が乱れたりしていませんか。いまできることを続けて免疫力を高め、健康を維持しましょう！

## 運動

できるだけ  
運動を続けましょう  
体調を整えましょう

## 栄養

3食バランス良い  
食事を心がけましょう

タンパク質・野菜を  
しっかりとりましょう

## 休養

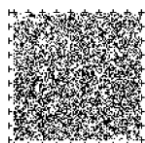
十分な睡眠をとり  
規則正しい生活習慣  
を心掛けましょう

## 交流

友達や家族と  
電話で  
話をしてみましょう

## 予防

手洗い・咳エチケットを  
しましょう



### 【お問合せ】

福岡市保健福祉局地域包括ケア推進課

電話 092-711-4373 FAX 092-733-5587

※点字版、音声CD版を希望される方は、ご連絡ください。