

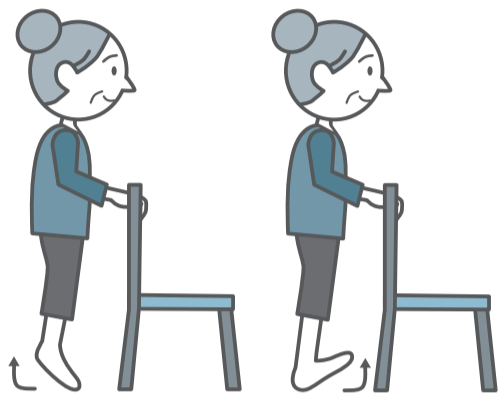
自宅でできる健康体操

感染症を防ぐために外出を控えることで、運動不足になりがちです。次の体操を参考に、無理のない範囲で、自宅で体を動かし、体力低下・生活習慣病などを予防しましょう。

問合

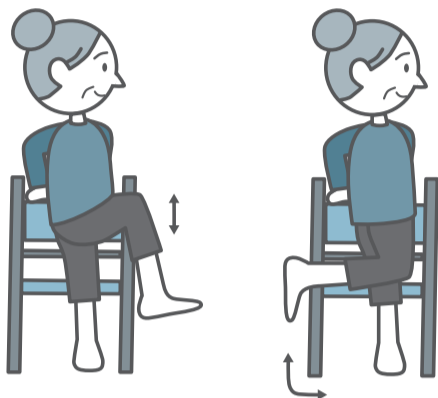
おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

①足首の運動



かかと上げ・つま先上げを交互に8セット

②足を上げる



足上げ・膝曲げを左右交互に8セット

③足を外に開く



左右交互に8セット

④膝の曲げ伸ばし



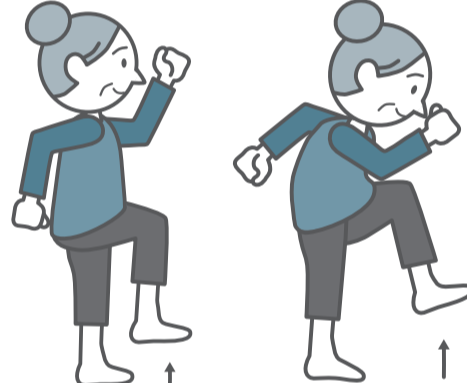
8セット

⑤壁押し



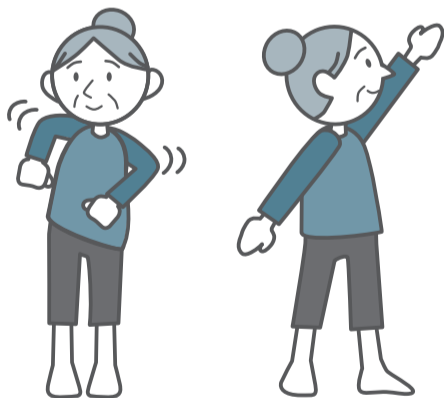
左右各4セット

⑥足踏み



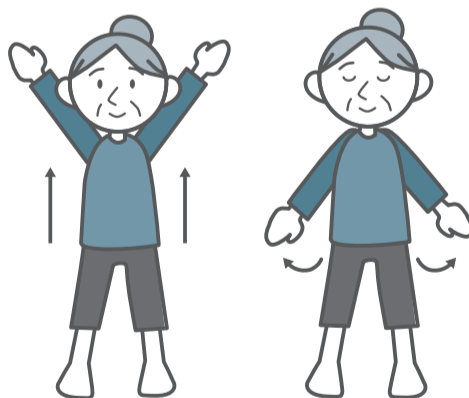
8セット

⑦上体ゆらし



上体ゆらし・片手上げを左右交互に4セット

⑧深呼吸



2セット

※この体操は、「元気おとせん！体操」の一部を抜粋したもので、いすに座った姿勢で行うこともできます。このほかの体操など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



自宅で視聴できる動画を公開しています

詳しくはコチラ▶



区ホームページでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛中の幅広い年代の方に視聴いただける動画を公開しています。動画は随時追加しますので、ぜひ、ご覧ください。

休校中の子どもたちへの特別授業

長期休校で自宅にいる生徒・児童に向けて、特別授業を動画配信しています。

外出自粛中の方向け特別配信動画

ご自宅で鑑賞できる動画を掲載しています。



たのしい音読！



高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング