

活動的な日常生活を送ろう！

～ポストコロナに向けて準備エクササイズ～

新型コロナが運動器の健康に及ぼした影響

コロナ禍は国民に広く運動機能の低下をもたらしました。
高齢者は感染を恐れ、外出、歩行・ジョギング等控える…

その結果



アンケート調査によると…

全年代の人々が自粛により**運動能力の低下**を自覚

特に高齢者ほど著しく、80代では27.2%が早く歩けなくなったと実感

コロナストレスの調査では32.9%が疲れやすくなったと実感

バランス能力をつけるエクササイズ

① 片脚立ち 左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で
行いましょう。



床につかない程度に
片脚を上げます。



姿勢をまっすぐ
にします

POINT
支えが必要な人は十分注意して、
机に手や指をつけて行います

※通9:27/13:13あればその治療が必要になります。無理せず自分のペースで続けしよ

下肢の柔軟性、バランス能力、 筋力をつけるエクササイズ

④ フロントランジ 1回の回数の目安：
5~10回（できる範囲で）×2~3セット

1. 腰に両手をつけて両脚
で立ちます



2. 脚をゆっくり大きく前に踏
み出します



12:06 / 13:13 **POINT** 上体は胸を張り、良い姿勢を維持し