

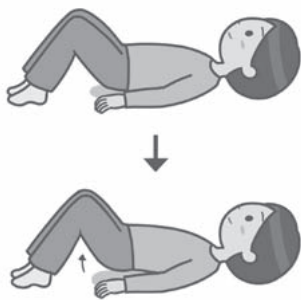
運動の秋！コロナに負けるな！ お家で「+10分」の身体づくり！

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足を感じている方もいらっしゃるかもしれません。

秋は「運動の秋」とも言われているように、代謝が高まり、運動の効果を感じやすい時期です。家の中でも気軽に「+10分」のできる運動をご紹介しますので、毎日取り組んで健康な身体を目指しましょう！

お家の中でも無理なく「+10分」!!

寝たままお尻上げ



お尻を締めながら身体が一直線になるまで上げて3秒間キープ！
ゆっくり下げます。
無理のない範囲で繰り返しましょう！

椅子に座ったまま足上げ



椅子に腰掛け左右交互に足をまっすぐ上げます。
無理のない範囲で繰り返しましょう！

こちらもチェック！

『愛西のびのびストレッチ
YouTube動画』

『届け！野菜のちから
YouTube動画』



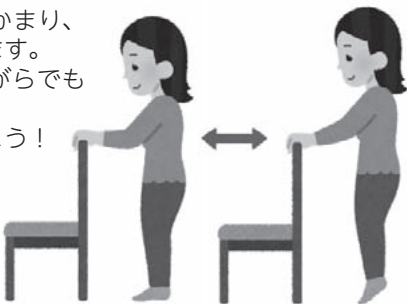
ゆっくり座って、 ゆっくり立って、 スクワット

ゆっくりと椅子に腰かけます。
椅子に座るときは意識してみましょう！



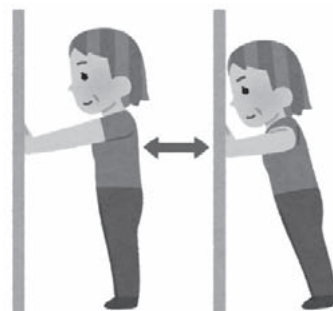
立ってつま先立ち

椅子などにつかまり、かかとを上げます。
テレビを見ながらでもOK！
繰り返しましょう！



壁を使って腕立ふせ

足を肩幅に広げ、壁との距離は腕の長さよりやや遠い位置にすると効果的！
無理のない範囲で10～15回繰り返しましょう！

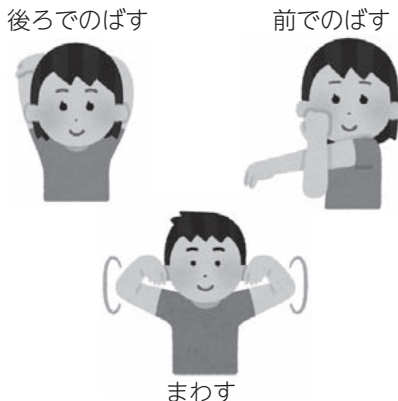


疲れを感じた時はストレッチでこころとからだをほぐしましょう！

首をゆっくり回しましょう！



肩を回して肩こりを解消！



深呼吸でリラックス！

