



新型コロナウイルスに負けない！ 高齢者の皆さまへ

「新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い」と

「お家でできるかんたんな筋トレのお知らせ」

感染拡大防止のため、通院・食料の
買い出しなど、生活の維持に必要な場
合を除き、原則として外出を自粛しま
しょう。
外出する際には、人との距離を2メ
ートル以上取り、飛沫（くしゃみ・



家にいよう

感染しない
うつさない
いのちを守る

咳・つば）による感染に注意しまし
ょう。
外出の必要がある時の注意点とし
て、「密閉した空間」「密集した場所」
「密接した場面」の3密を避けること
を意識しましょう。



3密を避ける

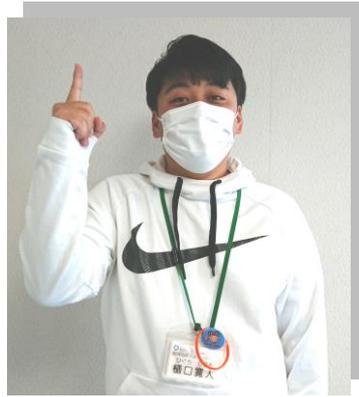
密閉空間
密集場所
密接場面

感染予防には「家にいよう」「3
密を避けよう」など、外出を控える
ことが大切ですが、その反面、外出
しないことで生活が不活発になり
がちです。実は2週間程寝てばかり
の生活や、活動しないことで7年間
分の筋肉が失われると言われてい
ます。皆さんもお家の中での運動
や、知人の方と電話でお話する
等、心身ともに刺激ある生活を過
しましょう。裏面にあります「お家
でできるかんたんな筋トレ」を参考
に、今だけは、お家でお過ごしくだ
さい。



裏面に続く

お家でできるかんたんな筋トレをしよう♪



皆さんこんにちは。
朝日町社協の樋口です！
今は、感染拡大防止として事業の中止・延期や保健福祉センターの休館など、皆さんと一緒に運動や笑う機会がなく、寂しく感じておりますが、皆さんの自粛の取り組みは必ず事態の好転に繋がるはずですよ！

また、皆さんと元気に笑顔の再会が出来る日まで、今は僕の紹介する「お家でできるかんたん筋トレ」で無理しない程度に筋力維持に努めてください。
STAY HOME！！

- ゆっくりと8秒声を出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



つま先立ち ふくらはぎを鍛えて血行促進

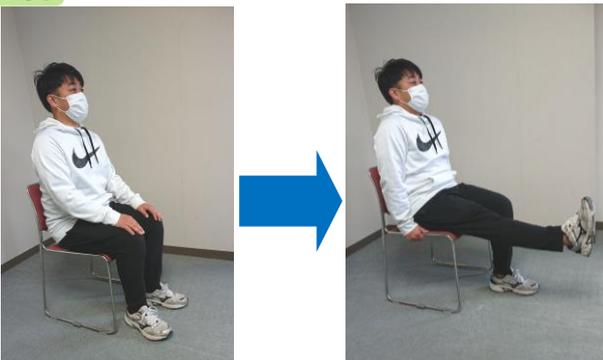


● ふくらはぎの筋力が衰えると、ふくらはぎの心臓に血液を戻すポンプ作用も弱くなって全身の血液循環の悪化を招きます。
つま先立ちを行い、ふくらはぎを鍛えて血行促進に繋がしましょう。

※ バランスを崩して転倒しないように、イスや壁に手をつけて安定した場所で行ってください。



ひざ伸ばし 衰えやすい大腿四頭筋を鍛える

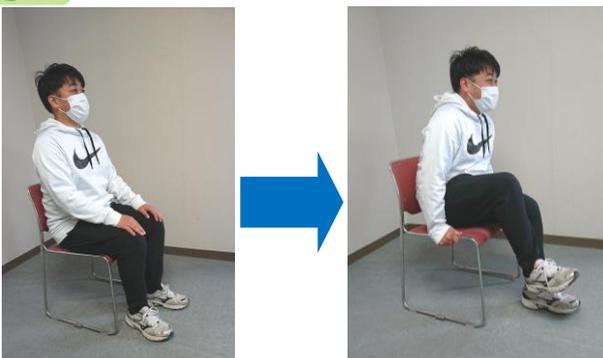


● 大腿四頭筋(だいたいしとうきん)と呼ばれる太ももの前面の筋肉は、膝関節の曲げ伸ばしや、体重を支える重要な役割を担っています。
ひざ伸ばしを行い、衰えやすい大腿四頭筋を鍛えましょう。

※ 足と床と平行になるように力を入れて、4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。



もも上げ 大腰筋と腹筋を鍛える筋トレ



● 片足ずつ交互にもも上げを行います。
もも上げをすることで腸腰筋(ちょうようきん)と呼ばれる背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。

※ 膝に力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。