

# ～ お家でできる 簡単運動 ～

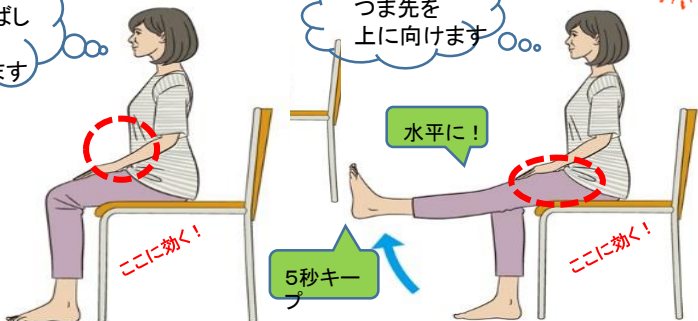
こんにちは。特定健診担当保健師です。  
お家時間を楽しく健康に過ごすための工夫をご案内します。  
大きく深呼吸をするだけでも気分が変わりますよ。  
「体が伸びる」「筋肉が動く」感覚を楽しんでください！  
今回は、椅子を使ってできる**足腰の運動**についてお伝えします。  
足の筋肉をつけると膝の痛み予防にもなります。  
生活の中で取り入れてみませんか？



※運動中、痛みが出たら中止してください。  
※最初は1回から始め、10回を目標にしてみましょう。  
回数が増えてきたら、10回を2セット行ってみるのもいいですね。

## 椅子で膝痛予防運動

背筋を伸ばし  
おなかを  
へこませます



### ポイント

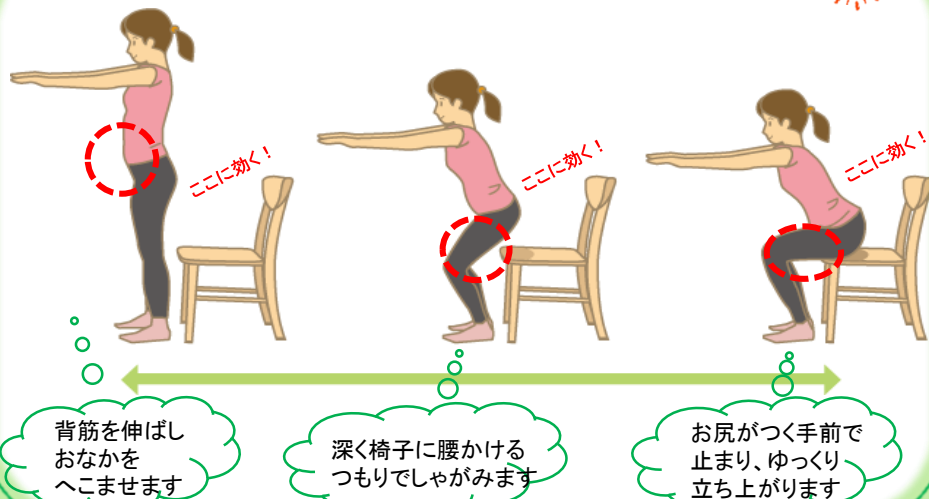
・膝をまっすぐ伸ばして行きましょ  
う！

ご自分のペースでゆっくと。無理せず少しずつ回数を増やしていきましょう！



## 椅子でスクワット

手を前に伸ばすとバランスがとりやすいです。



### ポイント

・膝をつま先より前に出さないようにしましょう。  
・前を向いて猫背にならないように気を付けてください。



トイレから出るときに！椅子に座るときに取り入れてみてはいかがでしょうか？

秦野市では健康に関するさまざまな講座を開催しています。  
食や健康にご興味のある方の参加をお待ちしています。  
(現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しています。)  
講座の開始は広報や市のホームページ等に掲載しますのでご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問い合わせ先  
国保年金課・健康づくり課 ☎ (0463) 86-6874 【直通】