

# コロナに負けない！ 体と心の健康アップ！

## 自宅でできる**体操**



新型コロナウイルス感染防止のため、自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減っている方も多いのではないでしょうか。外出の機会が減ると、運動不足による筋力の低下や、動かないことによって猫背などの姿勢の悪化を招き、肩こりや腰痛などを引き起こしやすくなります。

今回は、自宅でできる簡単な体操を紹介しますので、日々の生活の中に取り入れ、運動不足や猫背などを防ぎましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

### 1 まき割り体操 3～5回

・主に太ももやお尻の筋肉を鍛えます

・両腕を振ることにより、背すじを伸ばして背中の筋肉なども働かせます

#### 手順

①肩幅より少し広めに脚を開き手を組んで、ひざがつま先よりも前に出ないようにお尻を下ろす

②その姿勢をキープしたまま、まきを割るように両腕を上げて5回振り下ろす

③ゆっくりと元の姿勢に戻る



### 2 猫背を改善する運動 60秒×3回

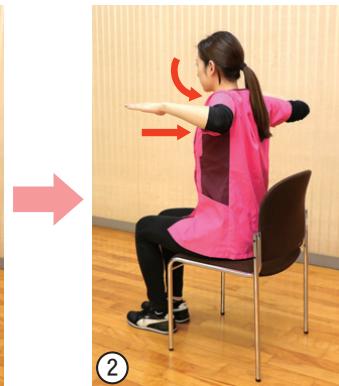
・肩甲骨周囲や胸の筋肉を動かすことにより背中が丸まった姿勢を改善します

#### 手順

①いすに座り、手のひらを下に向け、肩甲骨ごと両手を前に突き出し20秒キープ

②次に、両肘を肩の高さのまま後ろに引き、あごを軽く引いて20秒キープ

③両肘を肩より少し前に戻し、手の平を前に向けて背すじを伸ばし20秒キープ



### 3 肩周囲の筋肉のリラクゼーション 3～5回

3～5回

・硬くなっている肩などの筋肉をリラックスさせます

#### 手順

①息を吸いながら肩を上げて、上げきったところで5秒キープ（肩甲骨を引き寄せるより効果的）

②息を一気に吐きながら、胸をすぼめるように力を抜いて肩を落とす



3つの体操を1つにまとめた  
**動画配信中！**



動画は  
こちらから

このほかにも自宅で簡単にできる体操を大垣市保健センター公式YouTubeチャンネルで随時追加し、公開しています。