



コロナに負けるな アクト体操

A: ベッドの上で出来る運動

身体を中心に温めて免疫力を高めましょう

① 大きく伸びをしましょう

※手の指先から足の先までしっかりと 5回

② 最初に大きく呼吸をしましょう

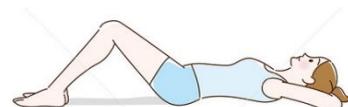
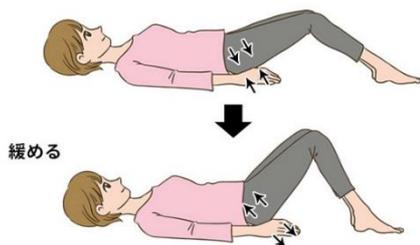
①胸を膨らませる 胸式呼吸 5回

②お腹を膨らませる 腹式呼吸 5回

③ 腰骨を下に押し付けて⇒今度は腰を反らせて

※骨盤を持ちながら 引締める もしくは腰の下に手を入れて

10回



④ あごを引いておへそをのぞき込みましょう

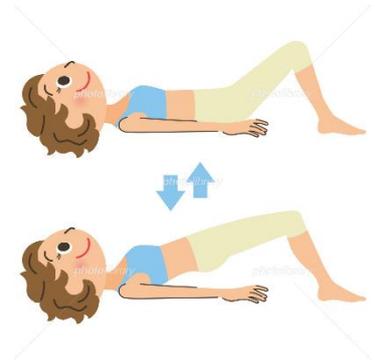
※20回



⑤ お尻上げ

まずはお尻に力を入れて、お尻をしっかり上げましょ
う

※20回



⑥ 両手をひろげて、両膝を立てて

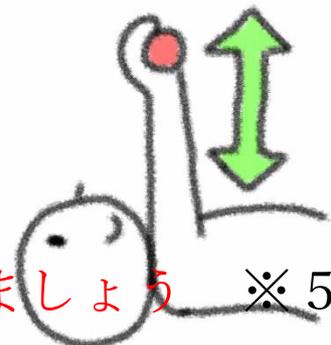
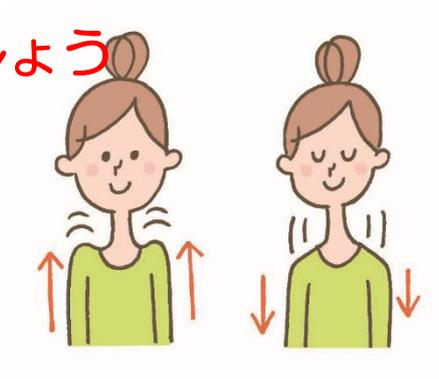
背骨を下から上にかけて膝を倒しながら捻じり上げて
いきましょ

※10回



⑦ 手のひら床をすりながら、肩をしっかりすくめて、
しっかり戻ましょ

※5回



⑧ 両手を前へならえ

指先を天井に向けて突き上げていきましょ ※5回

⑨ 両手を床をすりながら、大きくひろげていきましよう

※ 5 回

⑩ 膝を伸ばして、少しハの字に開いて 股関節の運動

股関節を内側にねじって、外側へ捻じり戻しましょう

※ 1 0 回

⑪ 伸ばしている両膝を、同時に 少し曲げてすぐに戻しましょう

※ 1 0 回

⑫ ネコのポーズ

※四つ這いになって 背骨を丸めて、次に背骨を反らせて 1 0 回

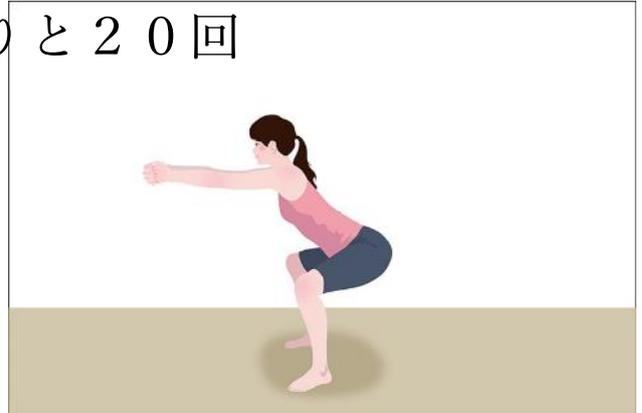


B：立ってする運動

足腰の力を鍛えましょう

① スクワット

※お尻を後ろに突き出して、前かがみになりながら沈んでいきましょう ゆっくりと20回



血の流れを良くしましょう むくみを防止しましょう

② かかと上げ

※ふくらはぎに力を入れて、踵をしっかりと上げましょう 20回

※テーブルや壁に手をつけて



肩に不安がある人の運動

①横へ

ペットボトルに水を入れて両手に持ちます。

脇をあけるように両手を横へ広げましょう 20回

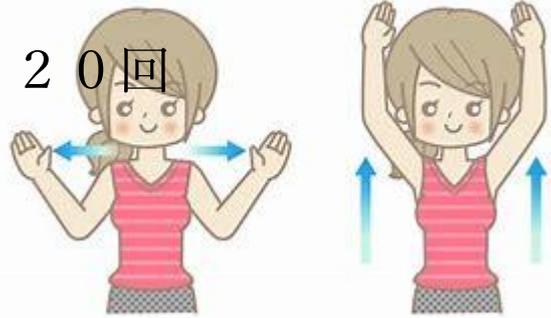
②顔の前まで

肘をしっかり伸ばして、ペットボトルを前に上げましょう 20回

③胸を張って、しっかり構えて

胸の高さでひらき、腕をぐっと上に伸ばす

頭の上まで持ち上げましょう 20回



膝に不安がある人のストレッチ

できるだけ大股に開いて、股関節からからだを前に倒していきましょう。

両方の内股や膝の裏が伸びたら合格

30秒以上つづけて



腰痛のある人の運動

背骨をやわらかく保つために
椅子やベッドに座ったままで、こしぼねと骨盤を動か
しましょう

坐骨を後ろへ動かすと骨盤は
前傾し、背骨は反ります。



坐骨を前へ動かすと骨盤は
後傾し、背骨は丸くなります。

