



#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ① 寝たまま編

起きた時・寝る前に、テレビを見ながら、実践してみましょう！

( : 効いている部位)



【監修】
活水女子大学 准教授／
NPO法人 長崎ウェルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生



①手足のリラックス(身体を目覚めさせる)



- ①仰向けになり、手と足を挙げる
- ②手足をブラブラと動かす

5秒

②腰のストレッチ



- ①仰向けになり、膝を曲げて両足裏を床につける
- ②両膝をくっつけたまま左右にゆっくり倒していく

★ポイント★
両膝を離さない

10回ずつ

③太もものストレッチ(裏側)



- ①仰向けになり、手で片方の膝を抱える
- ②膝を胸に引き寄せる

10秒ずつ

<寝てできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びていると感じながら行いましょう

④太もものストレッチ(表側)



- ①横向きになり、足と同じ方の手で、つま先を持つ
- ②足をお尻に引き寄せる

10秒ずつ

⑤肩回りのストレッチ



- ①横向きになり、両手は目の前に伸ばす
- ②上側にある手を伸ばしたまま、頭の上から反対方向へとゆっくり動かす

★ポイント★
手は大きく回す
床から指を離さない

5回ずつ

<寝てできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

①シザース



- ①仰向けになり、手は身体の高さ、お尻の下に置く
- ②両足を10~20cm浮かせた状態で膝を伸ばす
- ③左右の足を入れ替える

★ポイント★
膝を曲げない、はさみになったつもりで

20回ずつ

②腹筋



- ①仰向けになり、膝は90度くらいに曲げる
- ②手を顔の上にあぐらで挙げる
- ③挙げた手の少し先に物があるイメージで、それを触れるよう上体を起こす

★ポイント★
ゆっくり行う(勢いをつけない)

10回ずつ

③太ももの筋トレ(外側)



- ①横向きになり、頭や手は楽な位置に置く
- ②膝を伸ばしたまま上側の足を持ち上げる

★ポイント★
膝を曲げない
足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐ上げる

10回ずつ

④太ももの筋トレ(内側)



- ①横向きになり、上側にある足の膝を前に出す
- ②下側にある足の膝を浮かせるように上げ下げを行う

★ポイント★
下側にある足の膝を曲げない
足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐ上げる

10回ずつ

Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1 10分以上の運動を行った日は
☑しましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ステップ2

運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート(詳細は広報みなみしまばら9月号に掲載予定)に回答すると、抽選で健康グッズをプレゼント!

ステップ3

運動を継続して、運動教室へ参加

- 9月・11月の各地区健康相談内で運動教室を実施します。
- 運動教室に参加し、健康づくりポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します!

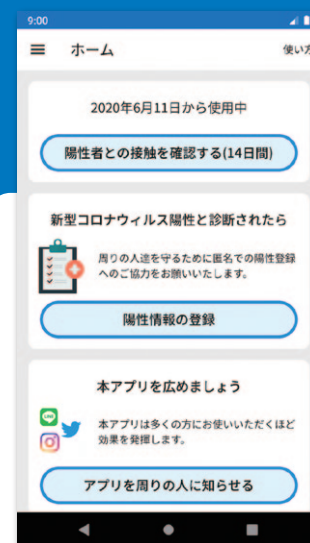


上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!



新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。



*画面イメージ

厚生労働省

新型コロナウイルス接触確認アプリ

(略称: COCOA) COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



厚生労働省  検索 詳しくは「厚生労働省ウェブサイト」➡

【出典】厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642043.pdf>)を
加工して作成(新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA(ピラ))



新型コロナウイルス感染症予防・相談窓口

新型コロナウイルス感染症の総合相談窓口

☎095-895-2150 平日: 午前9時~午後5時45分

※7月4日から土日・祝日など休日の対応が職員の電話対応から音声案内対応に変更になりました。

音声案内の内容...即日対応可能な「帰国者・接触者相談センター」および「新しい生活様式対応支援補助金申請受付センター」の電話番号が案内されます。それ以外の相談は平日におかけいただくをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の一般的な相談窓口

●自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせは下記の窓口にご相談ください。

■厚生労働省相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル) 午前9時~午後9時(土日祝日も実施)

■長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289 午前9時~午後5時45分(平日のみ)

新型コロナウイルス感染症がうたがわれる場合の相談窓口

●息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合、重症化しやすい人で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合、それ以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合など、すぐにご相談ください。

■帰国者・接触者相談センター 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289(平日)
長崎県相談センター ☎070-4223-4371 または
☎070-2667-3211(土日祝日)