

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

## NO. 3

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

### ★自宅で筋力トレーニングストレッチ★ をご紹介します！

今回はご自宅でできる筋力トレーニングを紹介します。

最近ペットボトルを開けるのが大変・歩くのが遅くなった・

足腰が弱っている・など感じることはありませんか？

体操は、無理のない範囲で安全に行ってください。また、呼吸に合わせて実施します。1種目10回を1～3セット行いましょう。慣れてきたら、回数、セット数を増やしていきましょう。

Check!!



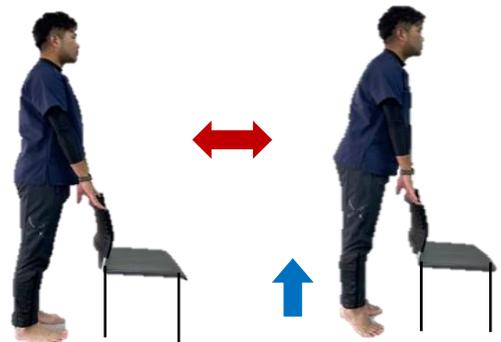
✓ いすから手を使わないと立ち上がれない

#### 立ち上がり体操



手を使わず、反動をつけずに立ち座りをしましょう

#### 踵あげ体操



椅子につかまり踵をあげましょう

#### 足横あげ体操



椅子につかまり足を横に開きましょう

#### 足後ろ伸ばし体操



椅子につかまり足を後ろにあげましょう

今回ご指導いただいたのは



リハビリディサービスアクティ  
理学療法士 前田 PTです。

上尾市リハビリテーション連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724

電話 048-773-7155