

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

## NO. 6

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。

★今回は散歩が可能な方に外出時に行える運動を紹介します。散歩はコロナ禍の中非常によい運動です。散歩を運動習慣に取り入れることで、運動不足の解消ともなり、生活習慣病の予防にも効果的です。また、筋力トレーニングを一緒に行うことで、効果はさらに向上します。目安は1日50回から100回くらいできると良いです。高齢者の身体活動量からみた、歩数の目標は、男性で6700歩 女性5900歩となっております！  
出典：厚生労働省 HP 身体活動・運動についてより

### 【スクワット体操】



足を肩幅に開き、腰を落としていきましょう。膝が出過ぎないように注意しましょう！

### 【踵上げ体操】



踵をしっかりと引きあげましょう！背を高く延びるように行います！

### 【ランジ体操】



足は前後、腰を落としていきましょう！後ろの膝が地面につくように行います！

### 【歩行時のポイント】



#### 【歩く時の POINT！】

1. 顎を引いて！
2. 姿勢を真っ直ぐ！
3. 大股で！
4. 腕を振って！

周りの環境や、転倒に注意して歩きましょう！

#### 【その他応用歩行の紹介！】

- \* ももあげ歩き  
→つまずき予防に効果的  
→前進する力を鍛える！
- \* 後ろ歩き  
→ももの後ろを鍛える！
- \* つぎあし歩行  
→バランス能力向上に効果的！

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。