



住宅公社だより



令和3年度

No.1

コロナ禍で運動量が減ったという人も多くなっています。運動不足は、筋力低下や生活習慣病、メンタルヘルスの不調など、さまざまな影響を及ぼすと言われていています。適度な運動を日常の中に取り入れましょう。



身体を動かそう！

※※一部インターネットより、抜粋※※

◎ウォーキング

・3密を避けて身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。慣れてきたら、「**プラス10分**」長く歩くように意識し、それを毎日続けていきましょう。



◎肩甲骨はがし

目安：前まわし後まわし
各10回ずつ2セット



・両手を肩の上に置きます。そこから大きく円を描きます。手は肩につけたまま、前回しを10回、後ろ回しを10回行います。

◎足首の屈伸

目安：30回を可能なら
1日3セット

・いすに深く腰掛け、片方の足を上げます。つま先を体の方にしっかり引き寄せ、つま先を前へ軽く倒します。「引き寄せて、倒す」を1回として「1・2・3」のリズムで繰り返します。反対側の足も同様に行います。



※こむら返りしてしまうので前へ倒し過ぎないように注意
しましょう。



◎持病のある方は、運動を始める前に医師に相談しましょう。また、回数にこだわらず体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

発行/ 群馬県住宅供給公社 生活支援課



住宅公社LINE
登録はこちらから