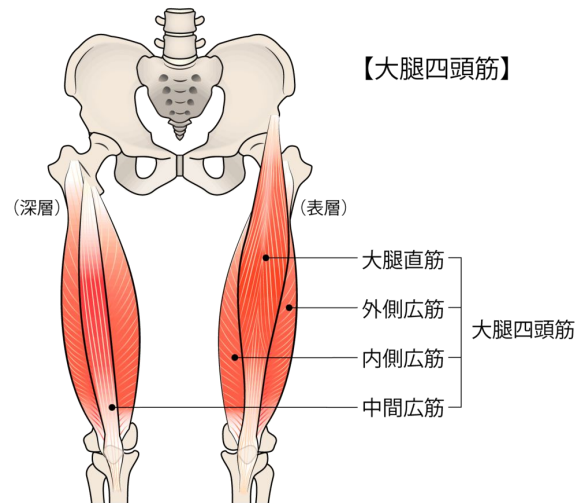


# 簡単な体操から始めましょう！

コロナウイルス感染症予防の為に自粛生活が続いていると思いますが、運動は不足していませんか？適度な運動は免疫力を高めますので感染予防にも繋がります。今回はご自宅でも出来る簡単な体操をご紹介します。

## ①膝を伸ばしましょう！



椅子に座って片膝を伸ばしましょう。10秒程度そのまま保持しましょう。膝を伸ばしている間は呼吸は止めないようにしましょう。

こちらの体操では、太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋を使います。大腿四頭筋は、立ったり歩いたりするときにとっても重要な役割を持つ筋肉で、弱くなると”カクツ”と膝が曲がってしまう「膝折れ」という現象に繋がります。大腿四頭筋が弱くなると転倒の危険性も高まってしまうので、こちらの体操を続けて大腿四頭筋の筋力低下を予防していきましょう。

転倒を予防して  
すこやかで心豊かに  
くらせるように！



体操・運動・健康に関する相談はこちら  
LE 在宅・施設 訪問看護リハビリステーション  
用賀店 TEL:03-6411-7388  
理学療法士 藤井省悟

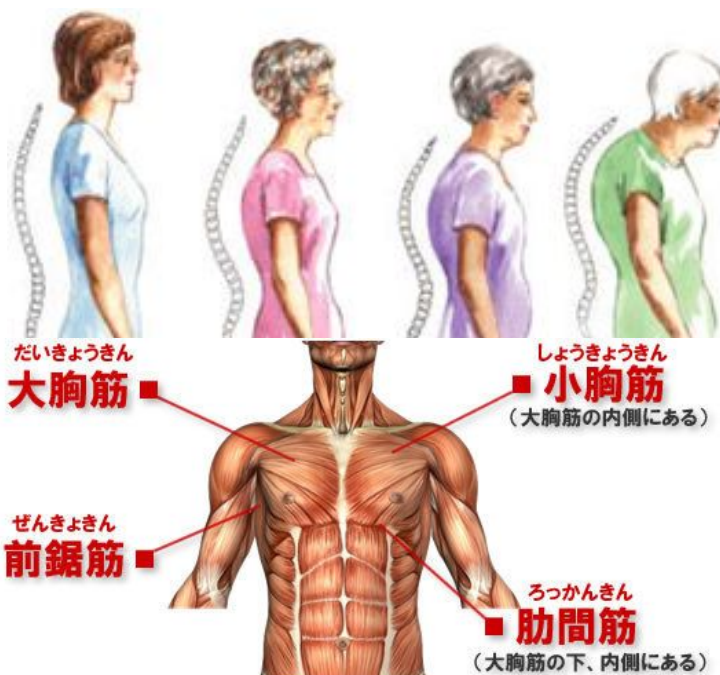
## 健康！豆知識クイズ！

①正常な血圧値はどれくらいでしょう？

②高血圧にはどのような危険性があるでしょう？

答えは次のページで

## ②胸を張りましょう！



胸を張って身体の前側にある胸周りの筋肉をストレッチしましょう。背筋を伸ばして、頭を上げて、背中側にある肩甲骨を引き寄せましょう。こちらの体操も 10 秒程度保持するような方法が良いでしょう。

胸周りには画像のような筋肉が存在します。こちらの筋肉が硬くなって伸ばせなくなると姿勢が悪くなります。背中や腰が曲がって、頭が前に出る「円背」という姿勢になってしまいます。

こちらの体操を行って姿勢を修正して、円背予防をしていきましょう。

### 健康！豆知識クイズ！

#### ①正常な血圧値はどれくらいでしょう？

日本高血圧学会によると、診察室血圧は 120/80mmHg 未満、家庭血圧は 115/75mmHg 未満が正常血圧となっています。

#### ②高血圧にはどのような危険性があるでしょう？

高血圧をそのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

\* 大腿四頭筋の画像はシャキット (<https://www.shakit-fitness.com/>) より引用させて頂きました。

\* 胸周りの筋肉の画像については筋トレしようぜ (<https://biz-journal.jp/fitness/>) より引用させて頂きました。

\* 転倒予防のイラストは神奈川県転倒予防医学会 (<https://k-tentou.jp/>) より引用させて頂きました。

\* 姿勢のイラストははんなり柔整院 (<https://hannari-san.jp/>) より引用させて頂きました。