

地域住民の健康習慣化を目的に2018年から取り組んできたいちはら健康教室ですが、新型コロナウイルス感染症の地域流行状況を鑑み、開催中止し、再開のめどはまだたっていません。流行が落ち着き次第、再開できるよう準備を進めています。

<# いま自分にできること>

今回のテーマは「かんたん体操」です。コロナ禍でも自宅で手軽に継続できる運動・体操を紹介します。新しい生活様式に対応したやり方で、運動習慣を続けていきましょう！

◆ 壁腕立て伏せ

- ①壁に手をついて腕立て伏せをします
回数は20回×3セット
- ②腰が引けたり反ったりせずに一直線をキープすることで体幹のトレーニングにもなります



◆ 両足もち上げ運動



- ①まず準備として背もたれのある椅子に少し浅く腰かけ、両手で肘かけなどを持って支えます
- ②両ひざを前に伸ばして足を床から持ち上げます。伸ばしきるのが理想ですが、無理せず軽く曲げてもOKです。
20秒キープ × 3セットを目安に