

横浜市東本郷地域ケアプラザ



横浜市東本郷地域ケアプラザ 〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
TEL: 045-471-0661 FAX: 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org>
発行日: 2020年4月1日 発行責任者: 所長 瀬谷智明
横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

新型コロナウイルス感染症拡大には、皆さん心をいためていると思います。密閉・密集・密接の「3つの密」を避けてとの案内もあり、外出を控えている、身体を動かす機会も減っているという方も多くなっていることと思います。本来は健康の維持には運動も有効な手段の一つです。東本郷地域ケアプラザでは、グループ法人の協力を得て「自宅でできる体操。」のご紹介をさせていただくことになりました。無理のない範囲でチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

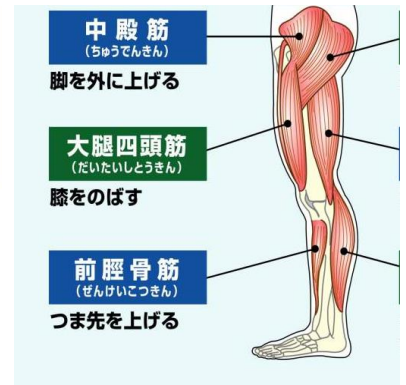
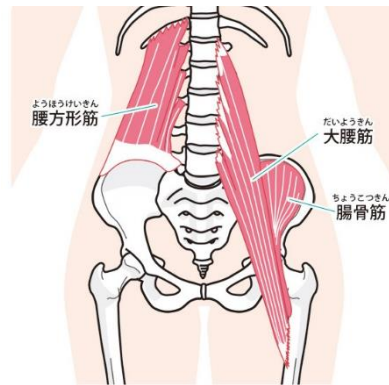
「歩く」動作に有効なトレーニング

※8~10回を2~3セット
行いましょう

●使う筋肉



湘南とつかYMCA ウェルネススポーツクラブ
健康運動指導士 瀬戸俊孝



●つまずかないための筋トレ

・足上げ



- ①椅子に座って足を真っすぐ上げる
 - ②ゆっくりと足を戻す
- ☆足を上げた時に、背もたれに寄りかからないようにしましょう

・つま先上げ



- ①椅子に座ってつま先をしっかりと上げる
- ②ゆっくりとつま先を下ろす