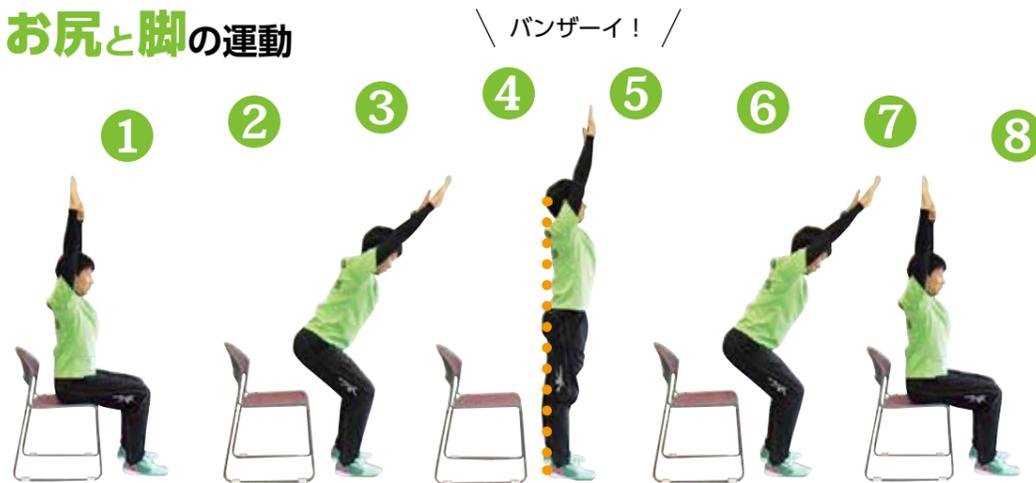


Lesson2 筋トレ編

身体がほぐれたら筋トレを行ってみましょう。
適度にきつと感じる強度で行うことがポイントです。

◆背中とお尻と脚の運動

目安
10回



手を挙げた状態で4秒かけてイスから立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります。
きつと感じるときには手を下げてやりましょう。

◆背中と肩の運動

目安
10回

One point
タオルはピンと張ったまま行いましょう



- 1 タオルの両端を持ち、両腕をまっすぐ伸ばします。
- 2 肩甲骨を背中の真ん中に引き寄せせるように、肘を下へ引きましょう。

生活に「運動」を取り入れて免疫力をアップ!

自宅でできる運動にチャレンジ

Check

自宅でできる！
運動動画配信中

伊達市公式Youtubeチャンネルでは、今回ご紹介した運動を含め、自宅でできる運動を動画で紹介しています。

監修：一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション



自分自身を守るシステムである「免疫力」は、体温を上げる「運動」、必要な栄養をとる「食事」、心身の疲れをとる「睡眠」という、3本柱が大切です。

感染予防対策も大切ですが、感染しても重症化しないように体力・免疫力を高めておくことがとても重要です。運動不足解消と免疫力向上のために体を動かしましょう!

問 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

Lesson1 ストレッチ編

けが防止のためにも、まずはストレッチから行いましょう!

◆背伸びのストレッチ

左右に倒すのもOK

5秒
×
2回



One point
両手はなるべく高く頭上に伸ばしましょう!

- 1 楽な姿勢で座りましょう。立ったままでもできます!
- 2 両手を組んで、息をゆっくり吸いながら背伸びをしましょう。

◆太ももの後ろ側のストレッチ

10秒
×
2回



One point
つま先を上に向けるとより伸びます

- 1 脚を伸ばし背筋をまっすぐにして座りましょう。
- 2 息をゆっくり吐きながら、へそと太ももを近づけるように体を倒します。

6月の休日当番医 [診療時間：9時～17時] ※事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医	診療科	電話番号
7日☀	おの整形外科クリニック (梁川町字西土橋 120)	整形外科・内科・リハビリテーション科ほか	☎ 527-1055
14日☀	小野寺整形外科医院 (保原町上保原字寺前 2-7)	整形外科・リハビリテーション科	☎ 575-2001
21日☀	掛田中央内科 (霊山町掛田字西裏 49-1)	内科・消化器内科・循環器内科ほか	☎ 586-1315
28日☀	かしの木内科クリニック (伊達市岡前 20-6)	内科・消化器内科・循環器内科	☎ 551-1411

福島県子ども救急電話相談

夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。
相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)