

# 『自分を守る』『他人を守る』

## ～自宅でできる簡単エクササイズ～



第40号

発行 (公財) 体力づくり指導協会  
事業本部  
東京都江東区大島 1-2-1  
2020年5月14日

### ウイルスなんかには

### 負けないカラダづくり



皆様ご存知のように、新型コロナウイルス感染症対策のため、全国各地のイベントで自粛が発表され、去る四月七日には政府が初の7都府県に対し緊急事態宣言を発令しました。政府の基本的方針の中に人との接触を最低7割、極力8割減らすことが掲げられています。緊急事態宣言が発令されている今、私たちは何をすればよいのでしょうか？

政府は、次の二つを重要事項としています。一つ目「不要不急の外出を控えること」二つ目「三つの「密」を避けること」です。三つの密とは「密閉・密集・密接」のことを指します。この二つを意識することが、自分を守り、そしてあなたの大

切な人の命を守ることに繋がります。この苦境を乗り越えるためには、まず私たち一人ひとりが考え行動することが重要です。不要不急の外出を控え、密集せずにコミュニケーションをとる方法は何か、工夫を凝らしてみるのが良いでしょう。

しかしながら、長い期間自宅に滞在し運動習慣が停滞すれば、身体は鈍り、柔軟性や筋力の低下が顕著に現れてきます。さらに、生活習慣病のリスクも高まることで、免疫力の低下を引き起こす原因にも成りえることから、今回は自宅でも簡単にできるエクササイズをいくつかご紹介いたします。

特に、外出を控えることで歩く機会が減り、下肢筋力の低下を招き、主に太腿の前後の筋肉が減少することで(太腿四頭筋、大腿二頭筋)、膝痛などを誘発する危険性があります。下肢の筋力強化をターゲットにおこなっていきましょう。

回数はあくまで目安です  
まずは1セットから始めてみましょう！  
今回は3つの簡単エクササイズをご紹介しますが、日替わりでおこなっていただいても構いません。  
無理のない程度で継続していきましょう！

### 簡単エクササイズ①

足首をキュッと引き締める！

回数 二〇回×三セット

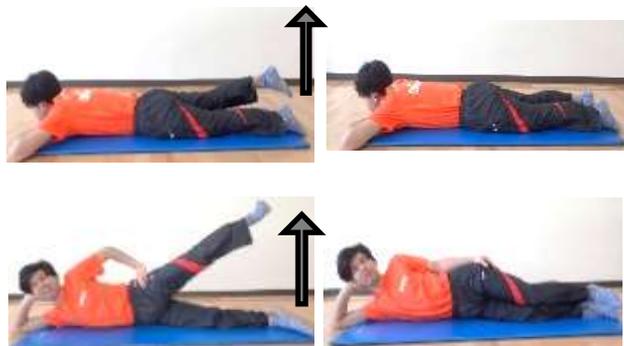


☆ポイント☆  
小指だけに力が入りがち。  
足の指全てに力を入れましょう。

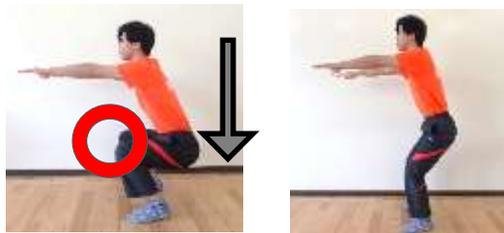
### 簡単エクササイズ②

おしりの筋力アップ！

回数 各二十回×三セット



うつ伏せで片足を天井にあげる動作を繰り返します。横向き姿勢でも、チャレンジしてみましょう！



☆ポイント☆  
ポイント① ヒザを前に出さない  
ポイント② 太ももに意識を集中する  
ポイント③ 無理な動作は避ける

スクワットで基礎代謝アップ！

回数 各十回×三セット

- 1 直立し両足を肩幅に開く
- 2 おしりを後ろに突き出しながらヒザを曲げる

# 運動習慣を維持するために

## ～できる事は何かを考えましょう～

### 「朝昼晩」の

### タイミングに



新型コロナウイルス感染症予防のため、外出する機会が限られていますが、運動し体温を上昇させたり、人とコミュニケーションが円滑であると副交感神経が刺激され、免疫力がアップすると言われています。良い食事と運動を組み合わせてください。

#### 朝

##### 回旋運動（関節部）

毎日のスタートをスムーズに行うために、「肩（首）」「腰」「膝」等の関節部の回旋運動をお勧めします。これらの部位は、二足歩行を行う人間にとって最も負担がかかりやすいため「痛み」を伴いやすいため、お悩みの方も多いかと思えます。ゆっくりと動かす事で体の「調子」を確認しましょう。痛みが生じる手前までの動きを数回繰り返す事で、筋肉のこわばりを解き血行を改善させ、ケガの発生を防ぐことが期待できます。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という言葉の通り、無理せず自分の体調に合わせて、コツコツと継続していきましよう。



どの種目も回せる範囲でゆっくりとおこないましょう。



③ 膝回し  
左右 各10回



② 腰回し  
左右 各10回



① 肩回し  
前回し・後ろ回し 各10回

#### 昼

##### 軽い筋トレ（下半身）

午後も元気に活動するために、太ももの筋肉をしっかりと使いたしましょう。太ももには体の中で最も大きな筋肉が二つもついています。股関節も動かせば更に効果的で「四股踏み」（腰割でもOK）がお勧めです。高く足を挙げると必要はありません。肩幅より広めに足を広げ、掌を膝に置き息を吐きながらゆっくりと腰を落とします。内ももからお尻にかけて少しピリピリとした感覚が得られれば十分！息を吸いながらゆっくりと腰の



⑤ 四股踏み  
左右 各5回



④ 腰割  
10秒～20秒

息を吐きながらゆっくりと腰を下げましょう

#### ～ 根菜類の力がスゴイ ～



コロナ騒動に飽き飽きしてしまいがちですが、旬の食材は美味しいだけでなく、体の潜在能力を引き出してくれる成分が多く含まれています。人参(ビタミンA)は、体の粘膜を正常に働かせます。レンコン、ジャガイモ(ビタミンC)は、白血球の働きを強化しニンニク、玉ねぎ、長ネギ(硫化アリル)は、体内で「アリシン」に変化し免疫力を高める効果が高く、豚肉と合わせるとビタミンB1、B2の吸収力をアップさせ、細胞の活性化を促すので、疲労回復に効果があります。そろそろ終わりかなと思われるタケノコ(パントテン酸)は、抗ストレス作用のあるホルモン分泌を促しますし、カブ(必須アミノ酸とビタミンC)も身体の調子を整える成分を沢山含んでいます。色の濃い野菜(ブロッコリーや春菊、カボチャ等)と一緒に接種できれば、β-カロテンやビタミンEとの相乗効果がより期待できるので、更に免疫力のアップが期待できます。

#### 夜

##### ストレッチ（全身）

一日の締めくくりにはのびのびとリラックネスできるストレッチをお勧めします。仰向けになり膝を立て腰が浮かないようにします。そのまま両手で万歳。自然な呼吸を繰り返して腰・肩甲骨・二の腕当りが伸びる感覚を得たら脱力します。このストレッチが楽になったら、膝を伸ばし同じことをします。ジワジワとした血の流れを感じる。と、寝入りも良くなります。



時間を気にせずゆっくりとおこないましょう。