

# 今こそ +10分 (プラス)

簡単  
3ポイント

自粛生活が続き、体を動かす機会が1週間あたり約60分少なくなったという研究報告もされています。  
1日たった10分！ 生活の中でも、ちょっと意識するだけで筋肉がきたえられますよ！

## ポイント 1

イスにただ座るだけ？  
せっかく座るなら・・・



+1分

椅子から立つ、座る動作が  
筋トレです！  
ゆっくり行い足の筋肉を  
きたえましょう。

できる方はこれも



10～15回を  
目安に足が疲れる位  
までやってみましょう。  
あなたは何回できますか？

## ポイント 2

ゴロゴロテレビを  
見るだけ？  
せっかく見るなら・・・



+2分

片足上げて立つだけ！  
目を開けて、どこかに  
つかまりながら10秒  
を目安にやってみましょう。 ※ 転倒に注意しましょう

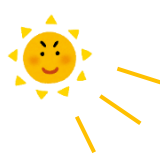
できる方はこれも



つかまりながらでも  
よいので、左右1分間  
ずつ1日3回やって  
みましょう。

## ポイント 3

ずっと家に  
いる時は・・・



+7分

買い物ついでにウォーキングや階段、ラジオ体操等  
もおすすめ。適度に日光を浴びると筋肉や骨を作る  
“ビタミンD”が活性化！ 気分転換にも！

- 外での運動等はマスクを着用し、人との間隔（できるだけ2m、最低1m）を空けましょう。
- マスク着用の運動は熱中症になりやすいので、こまめに休んで水分補給をしましょう。
- 体調の悪い方や関節等に痛みのある方は無理をしないようにしましょう。

詳しくは：横須賀市福祉部健康長寿課 介護予防係 ☎ 046-822-8135 (令和2年7月作成)

