

座りっぱなしの  
からだにさよなら!

長引く自粛生活で、つい家の中で長時間座ったまま過ごしていませんか。

体力をキープするために、立って過ごす時間を増やしましょう。

お問い合わせは健康づくり課 ☎483-4646へ。

### 家の中でじっと過ごすといつものまにか筋肉が落ちてしまう

座って過ごす時間が増えると、体の不調や筋力の衰えに繋がってしまうこともあります。自宅で過ごす日も、出来るだけ立って過ごす時間を増やすことが大切です。

また衰えがちな下半身の筋肉を鍛えることも大切なポイントです。「自分は大丈夫」という人も「自分の下半身の筋力が維持されているかどうか分からない」という人も、下半身の筋力を確認するための簡単な方法で、一度チェックしてみたいはかがでしょうか。

### ふくらはぎで筋力チェックトライ!



掴めない ちょうど掴める 隙間ができる

両手の親指と人差し指で輪っかをつくって、ふくらはぎの一番太いところを掴んでみてください。右にいくほど下半身の筋力が衰えています。

### 立って過ごす時間を増やすことから取り組んでみませんか

運動が苦手な人もまずは立って過ごす時間を増やしてみませんか。「少しなら運動できそう」という人には、「やちよこれだけ体操」がおすすめ。気軽にできる、簡単なスクワットと踵の上げ下げで、衰えがちな下半身の筋力をキープしましょう。やちよこれだけ体操については、動画で確認できます。右のコードから市ホームページをご覧ください。



## 家の中こそ

# 立って過ごそう

まずは  
ここから!

STEP 1

日常生活で動くことを意識

▶▶座って過ごす時間を減らそう

こまめに立ち上がる  
積極的に家事などで、からだを動かす



ストレッチングや軽い運動

▶▶下半身の筋肉を鍛えよう

やちよこれだけ体操の動画を見ながらやるとGood!

その調子

STEP 2

やれば  
できる

STEP 3

ウォーキング・ジョギング

▶▶全身を使った運動をする

屋外などで汗をかくのもGood!



### お試し体操広場



お試し体操広場では、理学療法士、保健師が分かりやすくポイントを確認しながら「やちよこれだけ体操」の方法をお伝えしています。たくさんの体操仲間と一緒にからだを動かしましょう。感染状況に応じ中止する場合には、ホームページでお知らせします。

一人ではからだを動かす気になれない、そんな人を待っています!

10/ 6(水)・26(火)、  
11/ 17(水)・24(水)

9:00~9:30  
市民体育館噴水広場

※小雨中止。毎月の日程は広報やちよ各月1日号の保健コーナーでご案内しています。

## 教室に参加して健康寿命を延ばそう

### 健康寿命を延ばす運動

毎日楽に続けられる運動を取り入れて、健康寿命を延ばし自立した生活維持に繋がります。勝田台在住の65歳以上対象。先着10人。10月7日(木)か14日(木)午後2時~4時、勝田台中央公園。申し込みは、勝田台地域包括支援センター ☎481-3515へ予約を。

### 運動教室 (男性限定)

理学療法士が教える要介護にならないためのからだの動かし方。65歳以上の男性対象。先着20人。10月14日(木)午後2時30分~4時、緑が丘公民館集会ホーム。申し込みは、高津・緑が丘地域包括支援センター ☎489-4655へ予約を。

丘公民館集会ホーム。申し込みは、高津・緑が丘地域包括支援センター ☎489-4655へ予約を。

### 口腔教室 (男性限定)

口腔のプロが教えるマスクによる口腔環境の弊害など。65歳以上の男性対象。先着20人。10月28日(木)午後2時30分~4時、緑が丘公民館集会ホーム。申し込みは、高津・緑が丘地域包括支援センター ☎489-4655へ予約を。

### コグニサイズ

簡単な運動をして認知症予防と健康促進を目指します。65歳以上対象。先着15人。10月

22日(金)か29日(金)午前10時~正午、東南公共センター5階ホール。申し込みは、八千代台地域包括支援センター ☎481-7411へ予約を。

### 脳健康と衰えないからだ作り

運動する事や地域で集まる楽しさを感じながら、知識の普及や運動の継続が出来るよう支援。65歳以上対象。各会場2日間コース。

●台町公園 先着20人。午前10時~11時。①10月6日(水)、②10月8日(金) ●栄町公会堂 先着15人。午後2時~3時。①10月11日(月)、②10月14日(木) ●上高野原連合自治会館 先着15人。午後2時~3時。①10月19日(火)、②10月21日(木) 申し込みは、村上地域包括支援センター ☎405-4177へ予約を。