

# 自宅で出来る感染症予防の免疫力アップ体操

～健康度(免疫力)維持・向上のためには、適度に運動することが大切です～

- ①まずは、**ストレッチ(柔軟)体操**♪ (筋肉が伸びて、体が動きやすくなります)  
気持ちの良いくらいで**15秒間**、数えながら行いましょう

上半身

①背伸び



②体傾け



③体ひねり



下半身

①足かかえ



②前かがみ



③後ろ足のばし



- ②次は、**足腰の筋力トレーニング**! (筋肉が強くなり、動きが軽くなります)  
数を声に出しながら行いましょう (**3秒間を10回**程度行い、余裕があったら2セット)

①足上げ



②スクワット



③かかと上げ



- ③最後は、**全身運動**☆ (全身持久力を高め、疲れにくくなります)  
体調に合わせて、実施できそうなものから行ってみましょう。**5分から10分**でも効果あります

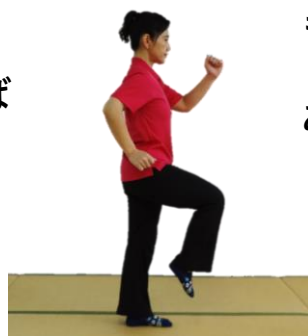
椅子で足踏み

その場足踏み

散歩など



余裕  
あれば



もっと  
余裕  
あれば



体動かし  
体スッキリ  
毎日スマイル



日本人の目標歩数 (厚生労働省)  
65歳以上: 男6,700歩、女5,900歩  
成人: 男9,200歩、女8,300歩

外出自粛となっていますが、自宅・3密ではない場所で、**ストレス発散・体づくり**していきましょう