

公園ベンチで

健康体操

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、自宅で過ごす時間が長くなると、心も身体も元気がなくなってしまうことがあります。

ゆっくり自分のペースで取り組んで、健康的な生活習慣を取り戻しましょう。

Step1 まずは、ストレッチ

前後



- ①ベンチに座り、上体を丸める
- ②ゆっくり起き上がる
- ③両腕を広げ、胸をそらす

体側



- ①片手を上げ、反対の手を太ももにそえる
- ②伸ばす方のおしりにやや重心をのせ、体側が伸び広がるようにする **反対側も**

ひねり



- ①座面からおしりを浮かさず、背骨を長く伸ばすイメージでひねる。胸を起こして目線は水平に **反対側も**

伸び縮み



- ①背筋を伸ばしてお腹を引き上げる
- ②手の小指を意識し、体幹を引き上げる
- ③一気に脱力し、上体をゆっくり戻し深呼吸

アキレス腱
ふくらはぎ



- ①ベンチの背もたれを両手でもつ
- ②片足を引き、アキレス腱・ふくらはぎを伸ばす **反対側も**

雨の日
は…



バランス能力の向上

- ①椅子の背もたれに片手でつかまる
- ②少し片足を上げ、まっすぐの姿勢で立つ **反対側も**

Step2 筋力アップにチャレンジ

かかと
上げ ふくらはぎを、強くする



- ①ベンチに手をおき、両足の踵をゆっくり上げ下げする

ひざ
引上げ 階段の昇降がラクになる



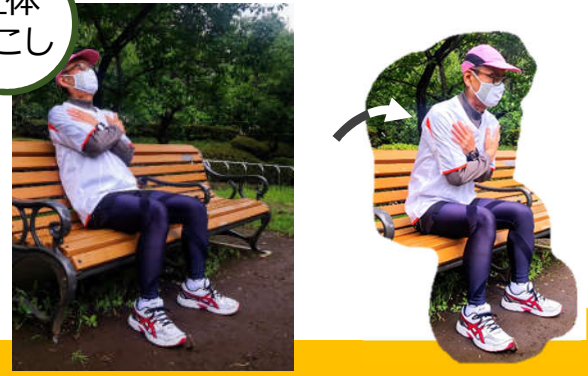
- ①両手を下げでベンチを触り、片方の膝を胸に引き寄せ戻す **反対側も**

立ち座り 転びにくい身体をつくる



- ①足を肩幅くらいに広げて立つ
②手を前へ伸ばしながら、ベンチに座る
③ゆっくり身体を起こす

上体
おこし 腰痛を予防する



- ①背もたれに寄りかかり、両手を胸の前で交差させる
②ゆっくり上体を起こし、ゆっくり戻す

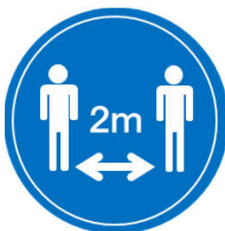
「新しい生活様式」での公園利用のお願い



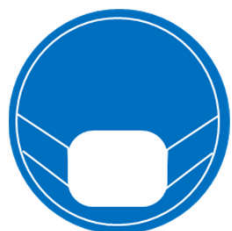
混んでいる時は利用しない



体調が悪い時は利用しない



人と人との距離は2m以上



高温多湿時は、熱中症予防のため、人との距離を2m以上とれる場合はマスクを外しましょう

令和2(2020)年7月

【作成】 世田谷区みどり33推進担当部公園緑地課

TEL : 03-5432-2295 FAX : 03-5432-3083

【監修】 公益財団法人 世田谷区保健センター