

暮らしの通信

▼すき間時間にできる 体幹お手軽トレーニング



スポーツの秋

家庭でできる 体力作り

「アフターコロナ」の生活スタイルとして日常生活の中で押さえておきたいのは、体力低下を防ぐことと感染対策。まずは自宅でできる簡単な体力作りのアイデアをご紹介します。また、スポーツをする際の新しい常識も身に付けておきましょう。

出不精が板に付いた!? すき間時間で運動を

体を動かす習慣を取り戻すために、プチエクササイズを始めましょう。飽きずに続けるためにも、気負わず、すき間時間

毎日の生活に楽しく運動をとり入れ、健やかな体を保ちましょう。感染症対策も、これからの生活の常識です。



でトライして。例えばキッチンやトイレなど、意外な場所も効果的に使えます。

体力低下を防ぐための運動は、日々コツコツが大切。「明日から」なんて言わないで、このタイミングで始めましょう。

スクワット

トイレの便座を利用してスクワット。トイレとセットで習慣付けよう。

かかと上げ

キッチンカウンターなどにつかまりながら軽く足を開き、かかとをできるだけ高く上げ下げ。

斜め腕立てふせ

キッチンカウンターなどを使って、体を斜めに倒して腕の曲げ伸ばし。

暮らしメモ

感染対策も考えて安全にスポーツするために

アフターコロナの生活で、スポーツを行う時に気を付けたいことは？ 基本的な対策をまとめました。

●どこで行うべき？

感染予防という観点ならば、自宅で行える運動が安全。1人、または少数人数での運動を心掛け、たくさんの方が集まる狭い場所は避けましょう。屋外ならば公園などの広い場所で、周囲の人と十分に距離をとってください。ランニングは約10メートル、ウォーキングは約5メートルの間隔を開けるのが適切です。

●用具はこまめに消毒を

ジムや公共の施設などを使う時、直接手で触れるものはできるだけ消毒を。ほかの人の用具の使いまわしは極力避けましょう。

●マスクは運動強度をアップする

マスク着用で呼吸がしにくくなり、体への負担が大きくなります。マスクをしたまま運動する時には「無理せず適度」を心掛けて。

※新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が集積されている状況ではありません。今後、見直しが行われることも考慮し、新しい情報を常に確認するよう心掛けてください。

