

座りすぎの生活になっていないでしょうか？

外出自粛により身体を動かす機会が減っていると思います。体力や気力を落とさずこれからも健康に毎日を過ごすために、おうちでできることをしましょう。

★ “脱” 座りすぎ生活！！ ★

- **30分～1時間に1回**、立ち上がりましょう
- トイレや別のお部屋に行くなど、積極的に立って移動する機会を持ちましょう
- 座ったままでも **かかとやつま先の上げ下げ**、**肩回し**、**足ふみ**、お尻歩き、軽い **膝の曲げ伸ばし** をするなど身体を動かしましょう



※ 「きつい」と感じるような運動・活動は避けてください

※ 無理なく続けられる形で取り入れ、体力低下を予防しましょう

こんな効果が期待
できます

首、肩、
腰の負担
が軽くなる

足のむく
みが解
消・軽減
する

脳の血流
がよくなり
集中力が
上がる

洲本市健康増進課

TEL (0799) 22-3337 FAX (0799) 24-2210