

家で過ごしていても運動はできます！

家でできる簡単体操

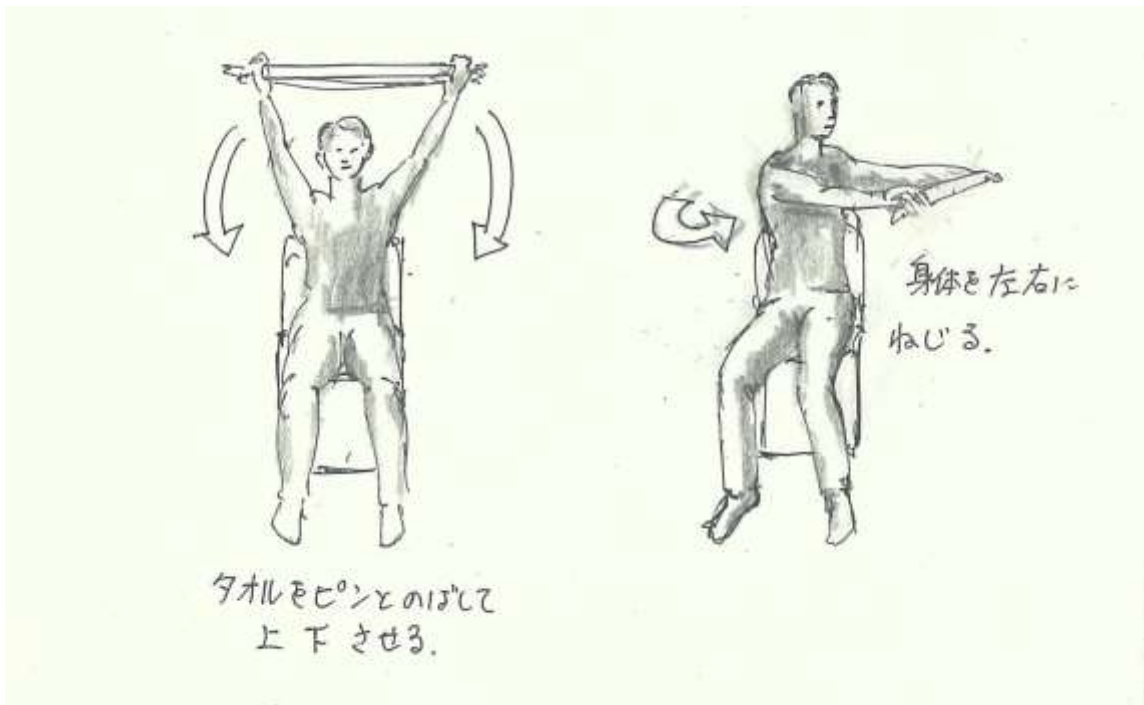
### 足裏伸ばし



かかとをついて、手で膝を押すようにして、体をゆっくり前に倒していく。

その後、足裏の筋肉を緩めましょう。(ストレッチ)

### 上体のストレッチ



タオルをもって、上げたり（鼻から息を吸う）、下げたり（口から息を吐く）このとき、背筋はぴんと伸ばしていることを意識。上げ下げ5回で1セット。タオルを持ち上げ、頭上で倒し、体側をのばす。左右にこれも5回ずつ行う。持ち上げるときには吸う、おろすときに吐く。

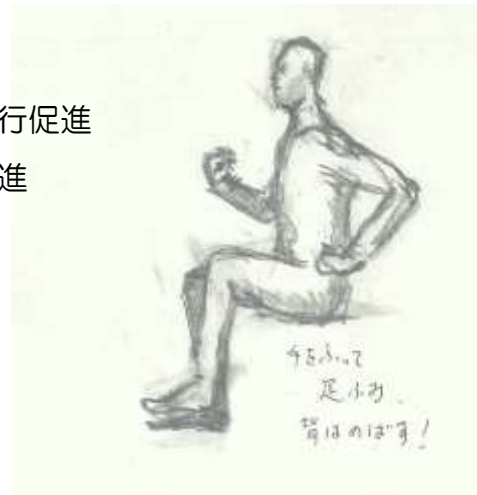
座ってテレビを見ながらでも気軽にできる運動を工夫しましょう。

手は第2の脳、足は第2の心臓です。それらをしっかり動かすことは、毎日の暮らしの質を維持するためにとっても大切なことです。

その場でできる体操を紹介します。

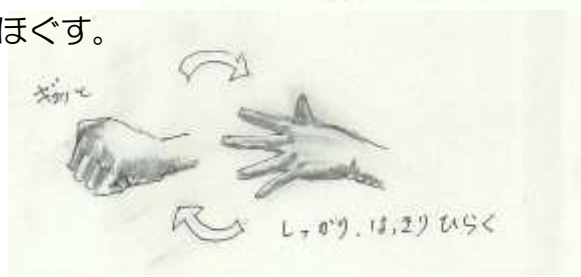
### 足の運動

- つま先上げ下ろし・・・すねの血行促進
- かかと上げ下ろし・・・ふくらはぎの血行促進
- 足ふみ・・・太ももの血行促進



### 手の運動

- 手をぶらぶらする
- グーパー！グーパー！（声を出して）
- 指折り（1，2，3，4！数えながら）
- 一指ずつ丁寧に指先をもみほぐす。



### 猫背予防

- 背中ので後ろで手を組んで、ゆっくり呼吸。



### 首の運動

- 前、後ろへ動かす。
- 左右へ動かす。
- ゆっくり回す。

## 今、自分にできること

運動おんちで三日坊主の私が3B体操を始めて今年で20年になりました。

3B体操には「遊びの要素」が取り入れられています。また、運動神経の良しあしには全く関係のない体操なので、「気軽に、体を無理なく」楽しむことができます。私が長くこの体操を続けてこられたのはそういう理由からだと思います。

このご時世、人が集まって、「楽しく体操をしましょう！」とはいきませんが、私の近所では、立田山を歩いたり、白川沿いをウォーキングしたりと、ストレス解消も兼ねて、自然に親しみながら体を動かしている方も多いようです。

外出しなくても、家の中では簡単な体操やストレッチなどを行っている方も多いのではないのでしょうか。

運動習慣を身に着け、積極的に健康維持・増進に取り組むことで「健康寿命」も延びていくと思います。

①自分のできる運動を少しずつ、②マイペース、③続けておこなうこと  
健康作りのちょっとしたヒントです。

自粛生活の続く中にも、おだやかな気持ちで、そして笑顔で毎日を過ごせたらいいですね。

中村 里美（3B体操講師）