



ひとりでも、家族とでも

ひ  
じ  
ま  
ち  
かんは、**10時**と**15時**!!  
みんなでおうちで運動しよう

裏面にヒントがあります!

1枚目が終わったら、2枚目も続けてね (ホームページにあるよ)

# 宣言書①

スタート!!

私こと ( ) は、 \_\_\_月 \_\_\_日 ~ 10時と15時に

ラジオ体操 ストレッチ 元気アップ体操 その他 ( )

に取り組むことをここに宣言します。(1つに☑)



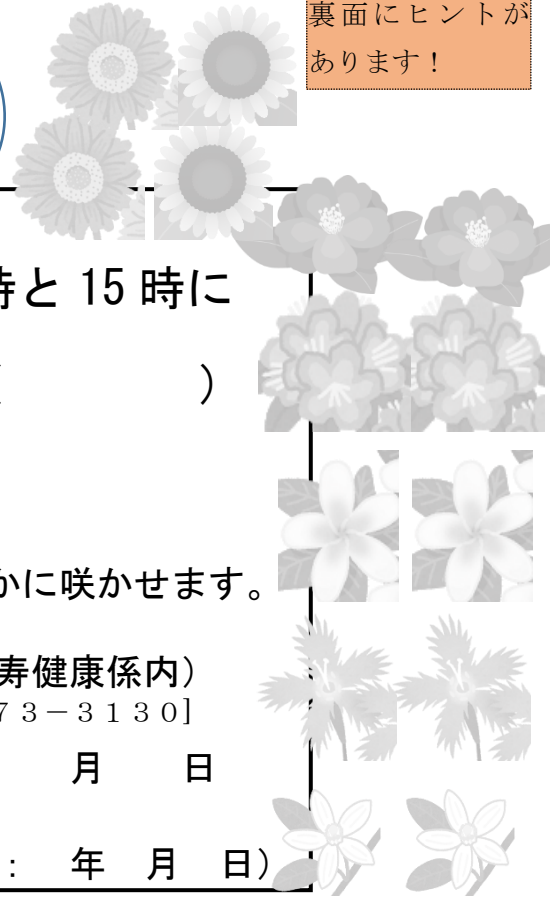
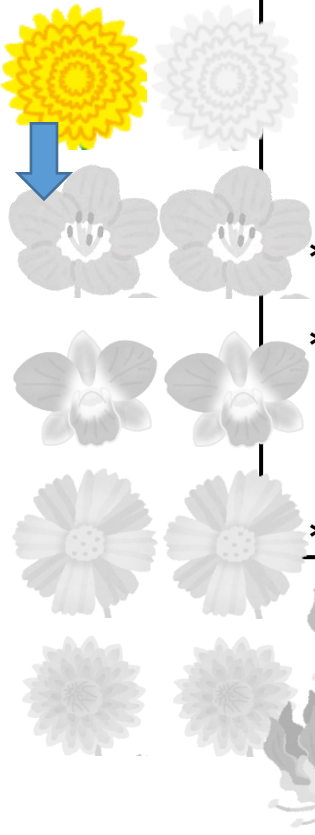
\*1日取り組むことができたなら、花を一輪ずつ塗っていき、**50**輪の花を彩り豊かに咲かせます。

\*コロナが終息したら、ひじまち花咲くプロジェクト (事務局: 町健康増進課長寿健康係内) **☎73-3130**

に笑顔と一緒にこの花を届け、私は粗品をゲットします。 宣言日: \_\_\_年 \_\_\_月 \_\_\_日

\*10時、15時以外でも取り組みやすい時間があればそれでも良いです。(達成日: \_\_\_年 \_\_\_月 \_\_\_日)

クイズ:  
花の名前はそれぞれ  
何でしょうか?



# ひじまち花咲くプロジェクト おうちで運動 花が咲く！ ヒント集

## 【おうちでできる工夫】

- 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

(例) ・ラジオ体操 ・ストレッチ ・日出町ながら体操 ・めじろん元気アップ体操

- 天気が良ければ、庭先など、おうちの外に出て深呼吸して身体を動かしましょう。

外での散歩やジョギングなどは少人数で、三つの密（密閉、密集、密接）を避けるため公園などはすいた時間を選び人混みを避けるようにしましょう。

## 【運動する際の注意点】

- ① 運動を行う際には転倒に充分お気をつけください。
- ② また運動に伴う制限（心疾患や呼吸器疾患、運動に伴う痛みなど）がある方は主治医や専門家にご相談ください。
- ③ 無理はしない、人と競争しない（自分のペースで）
- ④ 呼吸を止めないです（数を数えながら行うと良いです）
- ⑤ 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない。暑いときは、水分補給を忘れずに。
- ⑥ 痛くなったら中断、主治医や専門家に相談する。
- ⑦ 運動実施記録（ひじまち花咲くプロジェクト おうちで運動 花が咲く）をつける

## 元氣いきいき！めじろん元気アップ体操をしよう！！（ビッグ4のお知らせ）

### <膝伸ばし>



- ① 椅子に座り、片脚を伸ばす
- ② 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太ももに力を入れ続ける

### <足踏み・膝上げ>



- ① 座って足踏みをする
- ② あるいは、片膝ずつ上げて止める

### <つま先立ち>



- ① 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ② かかとを高く上げて数秒間止める

### <片足立ち>



- ① 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ② 椅子と反対側の膝を上げて止める