

コロナに負けるな！

広げよう 元気の輪！



『人との交流が減った』『体を動かす機会が減った』

★ 上記に身に覚えがある方、自分の家族に心当たりがある方必見！
少しの行動や意識の変化で、**体力・筋力低下を予防**できます！

運動を始める前のチェックポイント！

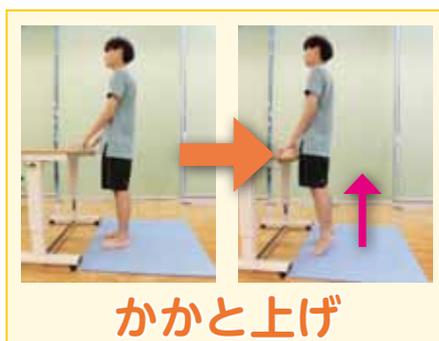
- 動悸・息切れ・頭痛など、**普段に比べて体調は悪くない**ですか？
 - 気温に見合った服装ですか？
 - **息は止めない**で運動を行いましょう！
- * 運動中に気分が悪くなった場合は、無理をしない。



① お散歩をしましょう

- 天気が良い日には、**3密を避けて** お散歩をしましょう。
- 近所で新たな建物や景色、季節の花を探して30～60分を目安に歩きましょう。
- **腕をしっかりと振り**、**目線は10～15m程先**を見て歩くようにしましょう。

② オススメの筋トレ 各**10～20**回を**2～3**セット



順天堂大学
医学部附属

順天堂東京江東高齢者医療センター

Juntendo Tokyo Koto Geriatric Medical Center

