

こんにちは

## 地域包括支援センターです

R3.5.21

外出自粛によって家で過ごすことが多くなり活動機会が減っていませんか？  
座って過ごす時間が長くなると、腰痛など体の不調が考えられます！



そこで、日本理学療法士協会の広報誌でも紹介された腰痛予防体操の

※「これだけ体操®」を紹介します！！※東京大学医学部附属病院 特任教授 松平 浩 考案

テレビ番組のCM中や散歩の途中に、無理なく試してみてください

### 「これだけ体操®」のポイント

- ①1日1～2回しましょう
- ②力を入れずゆっくりしましょう
- ③やりすぎは厳禁です

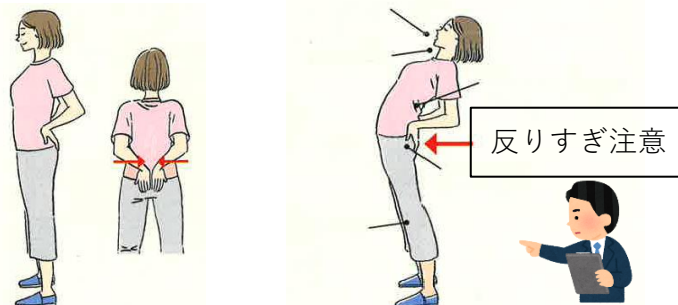


「これぐらいいいの？」と  
思うぐらい緩くしましょう

※医療機関を受診している人は、医師の指示に従ってください。

### 1.両手をお尻にあてて、腰を反る

- ・ゆっくり腰を反って、3秒止める
- ・3回繰り返す



### 2.椅子に座ってお辞儀をする

- ・ゆっくりお辞儀して、3秒止める
- ・3回繰り返す
- ・息は止めない

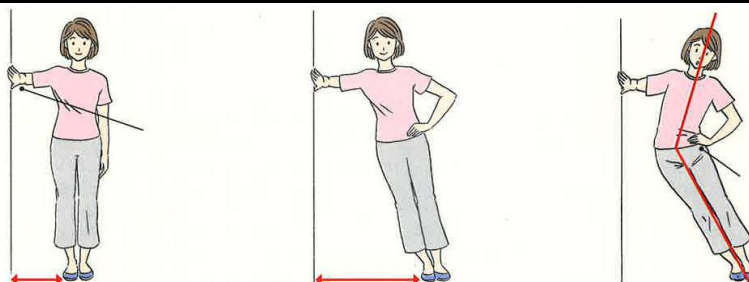


### 3.腰の横伸ばし

- ・壁に肘をつく
- ・腰に手を当てる
- ・体をくの字に曲げ、3秒止める
- ・3回繰り返す



ほどほどに



# 健康チェックリスト

## 健康的に過ごす5つのポイント

- ① 3食食べる
- ② 誰かと話をする（電話・メールでもOK）
- ③ 外を散歩する（目的を持ってしましょう）
- ④ 簡単な体操をする（ラジオ体操・笠岡放送）
- ⑤ ニュースを見る

○目的を持って楽しく散歩するための  
コツ！【自分で作る散歩ルール】

- 例)
- ・赤い車を見る
  - ・動物や虫を見る
  - ・挨拶をする
  - ・踵上げを10回する
  - ・花を見る

月 日 (曜日)		月 日 (曜日)		月 日 (曜日)	
① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成
② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>	
③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>	
④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>	
⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	
月 日 (曜日)		月 日 (曜日)		月 日 (曜日)	
① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成
② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>	
③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>	
④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>	
⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	
月 日 (曜日)		月 日 (曜日)		月 日 (曜日)	
① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成
② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>	
③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>	
④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>	
⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	
月 日 (曜日)		月 日 (曜日)		月 日 (曜日)	
① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成	① <input checked="" type="checkbox"/>	○ 個達成
② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>		② <input checked="" type="checkbox"/>	
③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>		③ <input checked="" type="checkbox"/>	
④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>		④ <input checked="" type="checkbox"/>	
⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	

