

先の見えない自粛生活…

# 運動不足 になっていませんか？

## 体と心の健康に気を付けましょう

新型コロナウイルスによる感染症が流行しています。

**手洗い**など感染予防を心がけましょう。

しかし、感染を恐れ、外出を控えすぎると筋力の低下が心配されます。ちょっとした運動で体も心も守りましょう！

### 1 座っている時間を減らしましょう



コマーシャルの間に  
足踏みを  
してみましょう

### 2 筋肉を維持しましょう

家事をしながら、  
テレビを見ながら、  
日常の中で体を動かして  
みましょう



椅子に座り、  
膝を10回  
伸ばして  
みましょう

### 3 山の緑を見て、日の光を浴びながら 散歩をしましょう

お問い合わせ 身延町役場 福祉保健課  
在宅支援担当 0556-20-4611

参考:日本老年医学会

