

外出自粛時の過ごし方

筋肉も自粛させて
いませんか!?



みんなで「生活不活発病」の予防を!

■生活不活発病とは…
体を動かさない状態が
続くことによって、心身の機能が
低下して動けなくなること。

■生活不活発病を防ぐためには、
体を動かすことが大事。

ウォーキングや、テレビ体操・ラジオ体操、
めじろん元気アップ体操で
体を動かしましょう。



右の4種類の運動を
続けましょう!!
(ビッグ4)

[注意点]

- ① ゆっくり動かし、筋肉を意識する。
- ② 止める時間は2~3秒。慣れたら増やす。
- ③ 回数はできる範囲で。慣れたら増やす。
- ④ 痛みが出たら中断し、専門家に相談する。

感染予防の基本は

- ① こまめな手洗い
- ② 人混みでのマスク着用
- ③ 栄養バランスのとれた食事
- ④ 十分な睡眠 です

心がけてお過ごしください。

元気いきいき! めじろん元気アップ体操 「ビッグ4 (強い運動)」

1

椅子座り立ち(ももの前側)

- ① 椅子にゆっくり座ったり
立ったりする
- ② 可能なら、椅子に座る直前
に立ち上がるか、椅子なしで行う



2

もも上げ

- ① 大腿をできるだけ高く上げる
- ② できれば、大腿を上げた
ところでしばらく静止する



3

片足立ち(脚全体)

- ① 片手指先を壁に軽く着き、
壁と反対側の脚を上げて
止める
- ② できれば、手を壁から離す



4

つま先立ち(ひくらはぎ・アキレス腱)

- ① 膝が曲がらないようにかかと
を高く上げる
- ② かかとの上げ下げをゆっくり
くり返す ※壁やイスのそばでする



問合せ先
別府市健康づくり推進課

☎21-1117