

在家自我克制外出時的度過方法

大家是不是不運動了!?



大家來一起預防「生活易發疾病吧」

■所謂生活易發疾病
是由於經常不鍛煉身體造成的身心上的疲憊。

■為了預防日常生活疾病的發生，鍛煉身體很重要

跑步，電視體操，廣播體操，通過像尼龍(大分縣著名登場人物)那樣來運動吧



來讓我們做右邊的4種運動吧!! (重要4)

[注意事項]

- ①慢慢去運動
- ②停止時間為2至3秒，習慣了可以加長
- ③做可以做到的次數
- ④出現疼痛即停止，請和專家諮詢

預防感染要做到

- ①勤洗手
- ②人群中戴口罩
- ③吃營養均衡的食物
- ④保證充足的睡眠

注意身心健康

活潑朝氣 尼龍健康保健操

「重要 (劇烈運動)」

1

坐椅子的姿勢

- 1慢慢反復的坐起來站起來的運動
- 2 如果可以，請不要用椅子，模仿做椅子上的姿勢反復做站立運動



2

高抬腿

- 1盡量把大腿抬高
- 2把大腿抬高後靜止一會不動



腰部

3

單腿站立

- 1用單手扶牆，貼牆側腿的反面腿抬起來後靜止
- 2盡可能將手離開牆壁



4

前腳尖着地 (腳肚子，跟腱)

- 1不要彎腿把腳後跟往上抬
 - 2這樣反復使腳後跟上下來回運動
- ※注意請在牆壁和椅子旁邊坐

