

别府市民各位～

防止新型冠状病毒肺炎病毒感染扩大

在家做我克制外出时的度过方法

大家是不是不运动了？



大家来一起预防「生活易发疾病吧」

■所谓生活易发疾病…

是由于经常不锻炼身体造成的身心上的疲惫。

■为了预日常生活疾病的发生，锻炼身体很重要

跑步，电视体操，广播体操，通过像尼龙（大分著名漫画登场人物）那样来运动吧



来让我们做右边的4种运动吧！！
(重要4)

【注意事项】

- ①慢慢去运动。
- ②停止时间为2至3秒，习惯了可以加长。
- ③做可以做到的次数，习惯了可以加长。
- ④出现疼痛即停止，请与专家咨询。

预防感染要做到

- ①勤洗手
- ②人群中戴口罩
- ③吃营养均衡的食物
- ④保证充足睡眠

注意身心健康

活泼朝气 尼龙健康保健操 「重要4（剧烈运动）」

1

坐椅子的姿势

- ①慢慢反复的坐起来站起来运动
- ②如果可以，请不要用椅子，模仿坐在椅子上的姿势反复做站立运动



2

高抬腿

- ①尽量把大腿抬高
- ②把大腿抬高后静止一会不动



3

单腿站立

- ①用单手扶墙，贴墙侧腿的反面腿抬起来后静止
- ②尽可能将手离开墙壁



4

前脚尖着地（脚肚子，跟腱）

- ①不要弯腿把脚后跟往上抬
 - ②这样反复使脚后跟上下来回运动
- ※注意请在墙壁和椅子旁边做



咨询
别府市健康推进课

☎21-1117