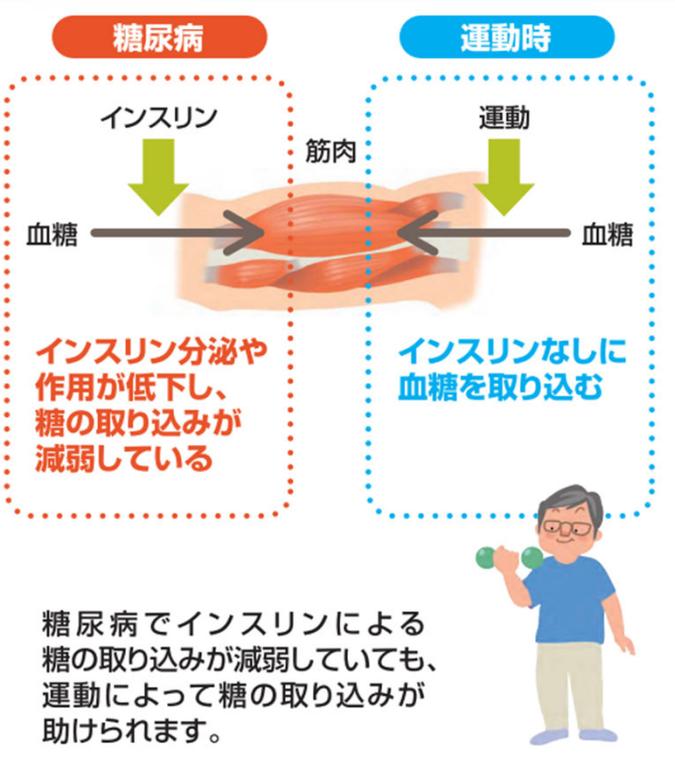




災害後の避難所等での運動



運動すれば血糖値を下げることができる！

しかし、...

避難所等の狭い場所でどんな運動をしたらいいかわからない

動かない

血糖値が上がる

道具やスペースがなくても運動はできる！

1 かたひ 下腿三頭筋(ふくらはぎ)とひざ 前脛骨筋(すね)を動かす

床に座って両足のつま先を遠くに伸ばす
⇒引きつけるを交互に行う
10回×3セット

片足ずつ交互に繰り返してもOK

深部静脈血栓症は足首をしっかり動かして予防しましょう

2 大腿四頭筋(太もも)を動かす

10秒キープ

床に座って片足を床から上げた状態でつま先を手前に倒し、太ももに力を入れて10秒キープ
両足とも3回ずつ

立位で倒れないように、椅子等を軽く支えにしながら、つま先で立ってかかとを上げる
⇒かかとをつけてつま先を上げる、を交互に行う
10回×3セット

ゆっくりと呼吸を止めずに

立位で足を腰幅に開き、両手を胸の前に組む(ひざとつま先を真っ直ぐにそろえる)。ゆっくりひざを曲げながら腰を落とし、元に戻る。ひざがつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引く。
10回×3セット

3

椅子に座って、座ったままお尻を上げて足踏みをする

その場で足踏み

立位で立ってその場で足踏みをする

じっとしていると、深部静脈血栓症(旅行者血栓症)になりやすく、肥満や糖尿病の方は特に注意が必要です。