

運動不足  
解消!

# 自宅でできる運動で免疫力を高めよう!

適度な運動は免疫力を高め、感染予防やストレス解消につながります。

区では自宅でできるストレッチやトレーニングの動画を公開しています。生活の中に取り入れて、運動不足を解消しましょう。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

「これだけ!かんたんストレッチ」の動画は葛飾区公式YouTubeチャンネル (<https://www.youtube.com/watch?v=EzrVcn5WYis>) からご覧になれます。右のQRコードからもアクセスできます。



## 「これだけ!かんたんストレッチ」の一部をご紹介します

**背中を伸ばすストレッチ**

〈立って行う方〉

①両膝をゆるめ、脚を肩幅に開きます。

②体の前で両腕を組み、両肘を軽く曲げます。

③へそをのぞき込むように体を丸めます。

腕が肩より下がらないようにします

〈座って行う方〉

▷膝を軽く曲げた状態で前屈します。

**もの前側を伸ばすストレッチ**

〈立って行う方〉

①片足の膝を曲げて、曲げた側の手で足首をつかみます。

②反対の手は横に広げ、バランスを取ります。

かかとはお尻につくようにしてください

〈寝て行う方〉

▷横に寝転んだ状態で行っても効果があります。

▷バランスが取りづらい方は、壁に手をつけて行ってください。



**ポイント**

安定した椅子に腰かけて行ってください。また、肩などが痛い方は無理のない範囲で行いましょう。

単純な動きの組み合わせですが、左右非対称になる④は難しいかもしれませんが、左右非対称に出しながら手足を動かすことで脳トレになります。慣れてきたら徐々にスピードを速めてみましょう。

- ① 「1」で右手を右斜め上に挙げる。
  - ② 「2」で左手を左斜め上に挙げる。
  - ③ 「3、4」で胸の前で手拍子をする。
  - ④ 「1、2、3、4」と声に出しながら、何回か動作を繰り返す。
- ① 「1」で右足を右斜め前に出す。
  - ② 「2」で左足を左斜め前に出す。
  - ③ 「3」で右足を戻す。
  - ④ 「4」で左足を戻す。

年齢を重ねてからも元気に過ごすために、自宅でできる簡単な脳トレで脳を活性化させましょう。

今回は、椅子に座りながらできる「手足V(ブイ)」を紹介します。

【担当課】シニア活動支援センター  
☎03(5698)6201

自宅でできる  
脳トレ講座  
手足V(ブイ)

## 立石休日応急診療所休診と 平日夜間こどもクリニック移転のお知らせ

立石休日応急診療所・平日夜間こどもクリニックは、次のとおり休診・移転しました。受診の際は、金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内)をご利用ください(受付時間、電話番号など詳しくは7面をご覧ください)。

▶立石休日応急診療所

5月16日(土)から休診します。

▶平日夜間こどもクリニック

5月11日(月)から金町休日応急診療所に移転し、診察しています。

【担当課】地域保健課 ☎03-3602-1231

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!

お客様への約束  
☆土日でもOKです  
☆トイレはお借りしません  
☆お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)  
通常2,000円が **1,000円** (先着10名様)

(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9~17時  
☎0120-61-4128 見精無料

葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

