

# コロナウイルスに負けない身体にしましょう。



## 1. 呼吸機能を鍛える    2. 体幹(胴)の筋力を鍛える    3. 下肢(あし)の筋力を鍛える

\*コロナ感染で肺炎になります。日頃から呼吸機能を鍛えましょう。感染しない為には免疫力を高めること。筋肉をつけて体温を維持します。

### ①大きく深呼吸 3回



3秒、鼻から吸って  
2秒、止めて  
10秒、口からゆっくり吐きます

できるだけ沢山吐くことを意識  
しましょう。  
\*口は「う」の形。ロウソクの炎  
を消すようにしましょう!!  
(口すぼめ呼吸)

背もたれにもたれないように。  
お腹や胸が動いているか確認。

### ②背伸びをして肋骨の可動性の運動 3回



両手を組み合わせ  
両腕をできるだけ高く上げます  
5秒かけてあげて  
5秒かけて下げます

勢いよく上げずに、5秒を数えなが  
ら行いましょう。  
背もたれにもたれず、上げた時に後  
ろに倒れたり、反ったりしないよう  
にしましょう。

\*痛みがない範囲まで動かします

### ③腹筋と背筋に力を入れる運動 3回



両手を組み合わせ  
肩の高さで腕を伸ばします  
できるだけ前に突き出します  
5秒かけて前に  
5秒かけて戻ります

体幹はまっすぐのまま、動かし  
ます。前に行くときは腹筋、戻る  
時は背筋に力を入れます。

\*股関節や腰に痛みが出たら無  
理をしないようにしましょう。

### ④膝伸ばし、ふくらはぎの運動 各3回



膝をゆっくり伸ばし  
伸ばしきったら  
つま先の上げ下げを5回  
ゆっくり足を下ろします  
左右交互に行います

両手は椅子の座面などを持  
ちます。  
できるだけ姿勢が崩れない  
ようにしましょう。

背もたれにもたれないよう  
に。

### ⑤もも上げの運動 10回



左右交互に  
できるだけ高く上げます  
ゆっくり上げて  
そっと足を下ろします

両手は椅子の座面などをもちま  
す。  
できるだけ姿勢が崩れないよう  
にしましょう。

背もたれにもたれないように。

### 【豆知識】

イ：鼻毛はフィルターの役割。ウイルスをブロック。

ロ：のどの乾燥はウイルスの攻撃に弱い。

ハ：猫背は肺をつぶしてしまう。

ニ：筋肉で熱(体温)を作っている。

ホ：筋肉を動かすと循環がよくなる。

ヘ：深呼吸は身体と心を調整してくれる。



→裏に解説あります

## イ 【鼻毛はフィルターの役割。ウイルスをブロック】

空気中には、埃やウイルスが沢山います。呼吸を鼻から吸うことで、いろんなものを鼻毛に吸着させブロックします。

深呼吸は換気した中で、鼻から吸って、2秒止めて、ゆっくり口をすぼめて吐きましょう。



## ロ 【のどの乾燥はウイルスの攻撃に弱い】

鼻や口から入ったウイルスなどは喉に付着します。乾燥しているとそこからウイルスが侵入しやすく炎症の原因になります。

うがいやこまめな水分補給を行い、口の中を潤しておきましょう。15分に1度は一口飲むだけでも予防できるようです。意識してみましょう。

## ハ 【猫背は肺をつぶしてしまう。】

肋骨は肺と心臓を守っています。深呼吸をすると膨らんだり縮んだりします。約1センチ前後の動きが肋骨にはあります。猫背になると背骨と肋骨が動かなくなり、肺の空間が狭くなるだけでなく、胃や腸も圧迫されます。背伸びや、背を丸める運動でよい姿勢を維持できるようにしましょう。

## ニ 【筋肉で熱（体温）を作っている。】

足や腕などを動かしているのは筋肉です。筋肉を動かすためには必ずエネルギーを消費し、そのときに熱（体温）が発生します。

寒いときに、身震いするのは筋肉を収縮させ体温を上げようとする防御反応です。筋肉をつけて体温（36℃程度）の維持を目指しましょう。

## ホ 【筋肉を動かすと循環がよくなる。】

ふくらはぎは第二の心臓と言われています。心臓は身体の隅々まで血液を送っています。心臓から遠い足へ行った血液はまた心臓に戻ります。しかし、心臓の力が弱くなると戻りにくくなり、むくんだり、冷えたりします。そこで、ふくらはぎに力を入れたり緩めることで、ポンプの役割を果たし血流がよくなるのです。

## ヘ 【深呼吸は身体と心を調整してくれる。】

深呼吸をすることで、リラックスし身体の筋肉を緩めることができます。ゆっくり呼吸をするだけで、血圧や脈拍を落ち着かせる効果もあります。

また、自律神経を調整する効果もあります。気分が落ち込んでいるときや、イライラしているときは深呼吸をして心も身体も整えていきましょう。

**\*\*\* 運動や歌を歌ったり、笑ったり、話をする事は沢山の息を吐いていることになります。1日一回やってみましょう。\*\*\***