

03

歩くのが速くなる!

かかと上げ

(1セット20回×3セット)



04

立ち座りや
ひざの痛みの軽減に

スクワット

(1セット5~6回×3セット)



おうちの中で 運動しよう！

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、外出を控えている皆さんに、自宅でできる簡単な運動(日高市健康ココモ体操)をご紹介します。運動不足解消！気持ちリフレッシュ！

問い合わせ 長寿生きがい課高齢者支援担当
(1階⑤番窓口)



01

足を踏ん張るちからを鍛える

足指ストレッチ

(左右各3回ずつ)



- 1 いすに座り、脚を組みます
(左右どちらからでもOK)
- 2 ゆっくり10秒程度、足の甲に向けて指をそらせます
- 3 ゆっくり足の裏に向けて指を曲げます

02

転びにくいからだをつくる

片足立ち

(1セット左右1分間ずつ×3セット)



- 1 いす等を軽く支えて立ちます



- 2 支えている手の側の足を軽く上げます(高さは約5cm)

- 3 1分間キープします