

## ステイホーム

# おすすめ！運動不足解消法

### ①ストレッチ、筋トレ、体幹トレーニング

動画視聴サイトには、様々なストレッチ等を紹介する動画があります。見ながら一緒にやってみるのもいいかもしれません。



### ②部屋の掃除、模様替え

30分の掃除は、15分のジョギングと同じくらいの消費エネルギーとなります。部屋の模様替えをすると、気分転換にもなります。また、動作を意識して大きく行くと筋トレを兼ねることもできます。



### ③縄跳び

縄跳びは全身の筋肉を使う運動です。体幹を鍛えることもできます。10分間跳び続けられるでしょうか？



**体を動かすと、気分転換になります。また、免疫力も高まります。**

**安全等に十分配慮して、体を動かし、心と体の健康に努めましょう！**