

[自衛隊札幌病院をご利用の皆様へ]

自粛太りしていませんか？

新型コロナ感染予防で外出自粛を始めて1か月以上が過ぎました。そろそろ外出自粛による運動不足と健康への影響が気になる頃です。そこで、自宅の中でできる簡単な運動をご紹介します。

今より**10分**

動く時間を暮らしの中で増やしましょう！

(まずはこのポスターをご覧頂きながら、腹式呼吸を行いましょう。)

腰ひねり運動

(左右で8回ずつを2セット)



膝上げ&前キック運動

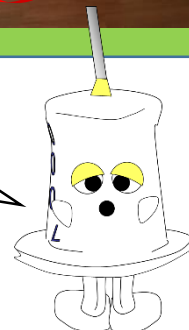
(左右5回ずつを3セット)



筋トレを行うことで**基礎代謝が上がり、脂肪を消費しやすい体**になります。また、**免疫力向上**にもつながります。

少しずつでも、**継続すること**が大切です。日々のちょっとした時間を活用してみてもいいですか？

まずは、テレビを見ながらやってみましょう！



自衛隊札幌病院公認キャラクター
「ちゅうたろう」

自衛隊札幌病院看護部には、防衛医科大学校の看護学科を卒業した保健師が多数在籍しています。今後も健康管理に関する情報を配信していきます。