



2020  
担当：市川  
モデル：宮地

# ジョイサポ4月のミッション

## 番外編

楽しくおでかけできるよう免疫力アップ！  
自宅でできる簡単ストレッチ



新型コロナウイルス感染症の流行に不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？

予防には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗いなど、一人ひとりの心がけが大切です。今回のジョイサポミッションは番外編！ウイルスに対抗するための免疫力アップの体操をご紹介します！

### ひざ裏のばしで免疫力と呼吸器改善！壁ドンストレッチ



1.背筋をまっすぐにして壁の前にたつ。



2.両手を壁につき、足を前後に開く。後ろ足のひざ裏をピンとのばし、前足を曲げる。両手をのばし、肩の高さで壁につけて息を吸う。



1、2、3、4、5・・・

3.おなかとお尻に力を入れ、息を少しずつ吐きながら壁を5回押す。



はーっ・・・

4.両手をのばして壁を押し、ぐーっと5秒キープ。5秒間で息を全部吐ききる。

3～4を繰り返したら反対の足でも同様に。

後ろに引いた足のカカトでしっかり床を押す。これだけで更にひざ裏がのび、体幹に力が入りやすくなります。

### 座ってできる肺と腸の血行促進ストレッチ 30秒くらい



1.椅子に少し浅めに座ります。



2.両肘を曲げ、体の前に。



3.鼻で息を吸いながら両肘を頭の上に。



3～4を繰り返す

4.口から息を吐きながら肩を回すように肘をおろす。

### 日常生活で心がけること

●こまめな手洗い

帰宅時や食事の前には石けんで手を洗いましょう。

●規則正しい生活

日頃からのバランスのよい食事と十分な睡眠は、免疫力をアップさせます。

