

運動不足
解消!

自宅でできる運動で免疫力を高めよう!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、3密(密閉・密集・密接)を避けて外出を自粛する生活が続いています。運動不足に陥りがちですが、適度な運動は免疫力を高め、感染予防やストレス解消につながります。

区では自宅でできるストレッチやトレーニングの動画を作成しました。生活の中に取り入れて、運動不足を解消しましょう。

自宅でできる「これだけ!かんたんストレッチ」の動画は葛飾区公式YouTubeチャンネル(<https://www.youtube.com/watch?v=EzrVcn5WYis>)からご覧になれます。

右のQRコードからもアクセスできます。

【担当課】

生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111



「これだけ!かんたんストレッチ」の一部をご紹介します

ももの裏側を伸ばすストレッチ



①両膝をゆるめ、脚を肩幅に開きます。



②片脚を前に出し、後ろ脚の膝をゆるめます。



膝と足の指先の向きを揃えます
③両手を腰にあて、お尻を後ろに下げようように上半身を前に倒します。



背筋を伸ばします
〈座って行う方〉
気持ちの良いところで10~20秒伸ばす
▷座って行う方は、片脚を伸ばして前屈します。

ストレッチをする際のポイント

- ①自然に呼吸を続ける(呼吸は止めない)。
- ②反動をつけない。
- ③左右交互に10~20秒の時間をかけてゆっくり伸ばす。
- ④伸ばしている部位を意識しながら伸ばす。



運動の強度を高めたい方はこちら! 「これだけ!かんたんトレーニング」

「これだけ!かんたんトレーニング」の動画では正しいスクワット・腕立て伏せ・腹筋(クランチ)の方法を紹介しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=Jjz50ZoCkqs>



新型コロナウイルスに関連した詐欺にご注意ください!

新型コロナウイルスに便乗した詐欺と思われる電話やメッセージが全国的に広まっています。

主な事例と注意点を紹介します。

【担当課】生活安全課



●厚生労働省をかたった詐欺

事例1

厚生労働省の職員を名乗る者から「費用を肩代わりするので検査を受けるように」などの電話がかかってきた。

事例2

「マスクを無料送付する。確認をお願いします」と記載され、URLが付いたメッセージが届いた。

注意点

新型コロナウイルスに関連して個人情報を聞き出そうとする事例が発生しています。

厚生労働省から各家庭に連絡することはありません。個人情報を話したり、不審なURLを開いたりしないでください。

●新型コロナウイルスに関連した調査をかたった詐欺

事例

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための調査として、クレジットカードの番号などを聞くメッセージが届いた。

注意点

厚生労働省ではコミュニケーションアプリのLINEと連携して新型コロナウイルスに関する調査を始めています。

現在の体調や海外への渡航歴を尋ねるものですが、クレジットカードの番号を聞くことは絶対にありません。

●息子をかたった詐欺

事例

息子を名乗る者から「体調が悪い。病院で検査したらコロナと言われた」という電話がかかってきた。金銭の要求などはないがどうすればよいか。

注意点

金銭の要求がなくても、連絡を取ってはいけません。不審な電話がかかってきたら、慌てずに一旦電話を切りましょう。

怪しいと思ったらすぐに相談を!

▶葛飾警察署
▶亀有警察署

☎03-3695-0110
☎03-3607-0110

休日・夜間は
☎110に通報を!