

Shiny+

おうちで入隊！！ デイケアブートキャンプ！！

コロナ感染拡大防止対策により、外出自粛や体育館などの公共機関の閉所となる中、デイケアでは自宅で気軽にできる運動はないか、と考えてみました。

少スペースでできる、自分の力に合わせて調整できる、時間の枠が決まっていることをポイントに考えてみました。

写真は外で撮影していますが、家の中でもできます。ぜひぜひ皆さんもデイケアブートキャンプに入隊していい汗かきましょう！

※自宅でする際は、人と距離を取って、換気をしながら実践しましょう。

デイケアブートキャンプは、室内でボールを使って行う全身運動です。各チャレンジが30秒ずつ、インターバル30秒で取り組んでいきます。

30秒の使い方は人それぞれ。ゆっくりペースで取り組むもよし、己の限界に挑むもよし、このデイケアブートキャンプを有意義に使ってください。

使用する物

- ①タイマー
- ②スポンジボール（普通のボールで可）

ボールがない時は新聞紙などを丸めて代用することもできます。

👉 それでは、さっそく入隊していきましょう！！

○チャレンジ1 胴体回し ×2



胴体周りでボールを落とさずに回します。
インターバル後は反対回しも。
素早く回せば、二の腕に効きますよ！

○チャレンジ2 膝回し ×2



膝周りでボールを回します。
インターバル後は反対回しも。
膝の曲げ具合は、体力と相談してね！

○チャレンジ3 8の字回し ×2



足を肩幅よりも広く開き、足と足の間を8
の字にボール回しします。
インターバル後は反対回しも。
左右の足で体重移動しながら取り組むと、
股関節に効きますよ！！

○チャレンジ4 立位体前屈回し ×2



立ったままの姿勢で、できるだけ膝を曲げず
に足の周りでボールを転がします。
インターバル後は反対回しも。
※モデルが膝を曲げているのはご愛敬です！

○チャレンジ5 長座ボール回し ×2



長座になり、できるだけ膝を曲げずに、足からお尻の周りでボールを転がします。
インターバル後は反対回しも。
※モデルの苦悶の表情は演出です・・・。
決して体が固いわけではありません！！

○チャレンジ6 シザース



床に座った状態で、両足を床から上げます。
片足ずつ交互に足を上げ、足と足の間にボールを通します。
腹筋崩壊必至です！！
※モデルの苦悶の表情は・・・、演出ではありません！

○チャレンジ7 ボール叩きつけ



ボールを頭上に振り上げ、全身を使って地面に叩きつけます。今までにたまっとうっぷんを思いっきりぶつけましょう！！
※おうちで行う際はお気をつけください。

ディケアブートキャンプこぼれ話

ディケアブートキャンプは、人体構造に基づき科学的に考えられたエクササイズ・・・ではありません(笑)。一連のコロナ感染拡大防止対策に伴い、ディケアプログラムの変更も余儀なくされ、距離感を取りつつ、適度な運動はできないかと急遽考案されました。

ディケアプログラム内で取り組む中で、ディケアメンバー、スタッフともに思わず笑みをこぼしながら楽しく取り組んでいます。程よい有酸素運動として活躍しています。

ちなみに今回の写真撮影は何も考えずに写真映えるのではないかと、晴天のグラウンドで撮影したのですが、後でディケアメンバーから「おうちでできるエクササイズの紹介なのに、外で撮影してたら可笑しいじゃないですか？」というツッコミをいただきました。返す言葉もありません・・・(笑)

下の記事は、今回の編集担当者の日常の日記です。
好評であれば今後も続くかも・・・。

コニタンの肌黒日記

皆さん、お元気ですか？いかがお過ごしでしょうか？

私は、このコロナ情勢の中、緑茶のカテキンが良いと聞けば、緑茶を毎日飲み始め、紅茶のポリフェノールが効くと聞けば、100個入りティーバックを購入し、と迷走しています。とりあえず自己免疫力を高めることに必死です。

さてコロナ感染拡大防止対策による外出自粛で息苦しい毎日ですが、私事で言いますと、2歳児と乳児がいるため、少し前から外出自粛？制限？となっており、趣味のテニスや格闘技に行けなくなっていました。コロナへの不安感は高まっていますが、日常の行動自体はあまり変わっていないかも・・・？

そんな中、嫌な事ばかりではありません。世間ではオンライン上でのレッスンが本格的に広まってきており、さすがにテニスは自宅ではできませんが、格闘技やヨガ、パーソナルトレーニングといったものはネット環境さえあれば、ある程度実践できるようになりました。今まで出かけなければ受けられなかったため、子どもの都合で行けないものばかりでしたが、今は子どもの寝かしつけさえ終われば、自宅で簡単に受けられるのです。

さっそくオンラインレッスンを受けられるようアプリもインストール、準備万端！
のはずが、未だにオンラインレッスンは受けられていません・・・。子どもの寝かしつけと一緒に、私も寝入ってしまうのです・・・。睡魔には勝てません。

どなたかオンライン上で子どもを寝かしつけてくれる、もしくはオンラインで私をおこしてくるサービスを開発してください。