



## コロナ下で運動不足が加速！ ～梅雨時におすすめの自宅でできる運動

新型コロナウイルス感染症対策の影響により、運動不足や体力の低下を実感しているという方も多いのではないのでしょうか？

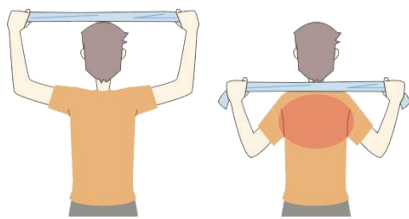
さらに6月は梅雨の時期。雨が降っていると屋外での運動が難しかったり……。

そこで今回は、家の中でできるストレッチや軽い運動をご紹介します！



### 背中すっきりトレーニング

- ①タオルの端を両手で持ちます。
- ②両手を上にあげ、肘の角度を90度にします。
- ③タオルを横に引っ張りながら下に下げます。肩甲骨を寄せるようにしながら行いましょう。



【回数の目安】  
10回×2セット

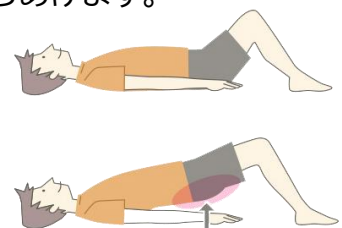
#### 運動時の 注意点

- ・痛みがあるときは中断し、無理をしない
- ・こまめな水分補給 ・適度な休憩
- ・過度な運動は避ける
- ・自分の体調と相談しながら行う

※持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

### ヒップアップトレーニング

- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②両手はからだに沿わせるように伸ばし、手の平を下に向けます。
- ③肩から膝が一直線になるように、ゆっくりとお尻を持ちあげます。
- ④ゆっくりとお尻を床におろします。



- ※腰が反らないように注意しましょう。
- ※お腹の力が抜けないようにしましょう。

【回数の目安】  
10回×2セット

## 他のストレッチや筋トレの方法を知りたいと思ったら？



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- ログイン後、「お役立ち記事」→「カテゴリー:運動」で検索すると、いろいろな運動情報が見れます
- 日々の生活を記録でき、簡単に振り返ることができるので、習慣化に役立つ機能があります

可変スペース  
※お客様に合わせてご活用くださいませ



## まずは初回登録用ページへアクセス！

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページへアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）

### URLから

<http://www.kaken-kokuho.jp/qpioplus.html>



### 登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください。

- 健康保険証
- 登録用の「メールアドレス」



### 2次元バーコードから



※メールアドレスは、重複の登録ができません。ご家族等で共用でメールアドレスをお使いの場合は、ご注意ください。

## 初めての方

初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

1. はじめての方  
(新規会員登録)より  
認証コード発行画面へ。

2. 認証コード発行画面  
「**認証コード**」を確認。

3. 認証コードと  
メールアドレスを入力。

4. あなたの情報を登録。



健康保険証を  
ご用意して入力  
して下さい。

登録した「メールアドレス」  
に確認メールが配信されます。

氏名やパスワード、  
秘密の質問の回答など  
を入力してください。

## ◆QUPiO Plus専用歩数計アプリからもアクセス可能です！

QUPiO Plus歩数計アプリをインストールすると、QUPiO Plusに歩数の記録が連携されます。



※上記はイメージです



### QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App StoreまたはGoogle Playから。  
「クピオ」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。



ios版を  
ダウンロード



Android版を  
ダウンロード

