

# 新型コロナウイルス感染対策

## ～自宅で動いて運動不足を解消！ 生活不活発を防ぎましょう～

地域包括支援センターだより 第39号

令和2年5月発行：加美町地域包括支援センター ☎ 3-3600

「外出自粛」や「学校の休校」など、新型コロナウイルス感染拡大予防によって自宅で過ごす時間が増えています。

ただ、感染をおそれるあまり外出を控えすぎてしまうと…

高齢者だけでなく若者も！

「動かないこと（生活不活発）」により、運動不足だけでなく、  
体や頭の動きの低下や免疫力の低下につながってしまいます。

### 動かない毎日

- ・1日中テレビを見て過ごす
- ・誰かと話す機会が減った
- ・外出の機会が減った・・・等



気が付いたら・・・

### あれ？『虚弱（フレイル）』

- ・身体や頭の動きが悪くなる
- ・体力や免疫力が低下する
- ・転びやすい、太ってしまった・・・等



自宅でもできる簡単な運動を取り入れて、  
『虚弱』を予防し、体力・抵抗力を維持しましょう！

### ★できる運動を続ける

- 人ごみを避けて散歩をしましょう！
- 座っている時間を減らしてみましょう！  
立つ・歩く時間を増やす、コマーシャル中に足踏み
- すき間時間で、筋肉を維持しましょう！  
自宅でもできる体操を続ける
  - ・ラジオ体操
  - ・筋トレやストレッチ（裏面を参照）
  - ・元気わくわく体操ストレッチ・筋トレ・有酸素バージョンがあるよ♪  
(加美町ホームページから見るができます)



### ★栄養と睡眠をしっかりと

- 3食バランスよくとりましょう！  
タンパク質は、筋肉のもとに  
野菜で、体の調子を整えて免疫アップ
- 十分な睡眠と規則正しい生活を！

### ★よく噛み、お口を清潔に

- 食後と就寝前に歯磨きをしましょう！  
口の清潔は、感染症予防になる
- よく噛んで口の筋力も維持しましょう！

★裏面を参考に 自宅で体を動かす機会を作りましょう！

# 自宅でできる♪ 簡単おすすめ運動（筋トレ・ストレッチ）

- 声を出して数を数えましょう。（息は止めないで）
- 痛みのある方は、医師に相談を。
- 椅子や机などにつかまって行っても大丈夫。
- ★回数や秒数を増やすと若い方にも効果あり！

リハビリの専門家もお勧め！  
（理学療法士監修メニューです）



## ★筋肉トレーニング：筋肉のチカラをつける

### ①かかと上げ・つま先上げ

（つまずき防止・足のむくみ解消） 各 10回×1~2セット  
イスに正しく座り、両足を肩幅に開く  
体がグラグラしないようにしっかり支える



### ②つかまって片足立ち

（バランス向上・転倒予防） 片足 30秒×1~2セット  
物につかまって、転倒しないように  
目を開けた状態で、足は床につかない程度



### ③座ってひざ伸ばし

（前面太もも筋力アップ・膝痛予防） 左右 10秒×5回  
膝を90度曲げて椅子に座り、姿勢を正す  
膝の高さに片足を上げ、足首を90度に曲げ10秒数える



### ④イスからの立ち座り

（足腰全体の筋力アップ） 10回×1~2セット  
イスに正しく座り、両足を肩幅に開く  
足の親指に体重をかけ、4秒でゆっくり立ち上がる  
お尻を突き出すように6秒かけゆっくり座る  
\*膝がつま先より前に出ないように！



## ★ストレッチ運動：筋肉をやわらかくする

- 『痛いけど気持ちいい』ところでやめる。
- 呼吸は止めずに、ゆっくりと。

### ⑤ネコの目体操（肩甲骨ほぐし） 3~5回

（円背予防・肩こり改善） 歌を歌いながら楽しく♪  
軽く肩に手をのせて、肩甲骨を意識する

- ① 肘を上にあげる（♪上がり目）
- ② 肘を下げる（♪下がり目）
- ③ 肘を前でつけるようにして回す（♪ぐるっとまわして）
- ④ 肘を胸の前でつける（♪ネコの）
- ⑤ 肘を大きく開き、肩甲骨をよせる（♪目〜）



### ⑥ふくらはぎ（アキレス腱）のばし

椅子や壁に手をつけて、足を前後に開く  
両足のつま先は、正面に（外向きにならないように）  
前足の膝を軽く曲げて、後ろのかかとは上げない  
ふくらはぎを伸ばす 左右 20秒×1~2回  
\*反動はつけないで



★自宅に貼って、毎日取り組みましょう！