



日々の健康を維持するポイント



皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス対策で大変な日々をお過ごしのことと思います。

通いの場がお休みになって、人とお話することが減っていたり、運動不足になったりしていないでしょうか。

生活不活発により虚弱(フレイル)が進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。

3～5 週間安静にしていると、筋力は約 50%低下すると言われています。

家の中でも工夫をすれば十分な運動は可能です。

通いの場再開時には、皆さん元気に笑顔でお会いできるように、ぜひ、今できることをやってみましょう。



和歌山市役所 地域包括支援課

(協力：公益社団法人和歌山県理学療法士協会)

通いの場がお休みの時にするといいこと

・友だちや家族と電話でお話する

人と話し、つながることで、心が元気になります。
正しい最新情報の共有なども不安の解消につながります。



・家の中で運動をする

じっと座っている時間を減らし、家事や庭いじりをする、
自宅でも通いの場で習った体操やラジオ体操を試してみましょう。



・散歩をする

人混みをさけて、近所を散歩するのもいいですね。
万歩計も活用してみましょう。
帰宅後は、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコール
による消毒などを行いましょう。



・栄養と睡眠をしっかりとりましょう

3食バランスよくとりましょう 特にたんぱく質を積極的にとり
ましょう(筋肉のもとになります)。
十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



・お口の健康を保ちましょう

お口を清潔に保つことは感染症予防に有効です。毎食後、寝る前
に歯を磨く、義歯の清掃などはとても大切です。また、歌の練習をす
る、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つことも忘れずに。

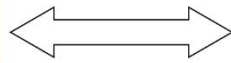


自宅でできるフレイル予防

●声を出して数を数えながら行いましょう！

1、手足を使って頭の体操

目的：手と足の指をしっかり動かすことで末端の血流が良くなり、冷え性の予防改善につながります

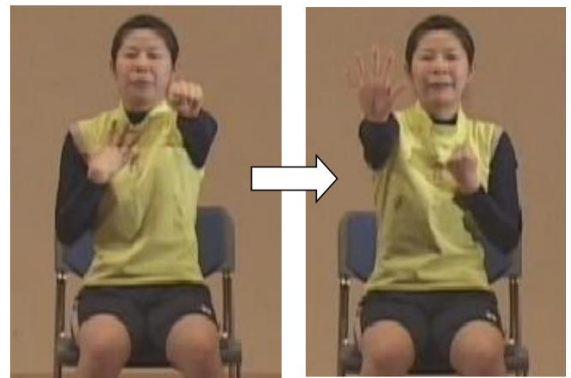
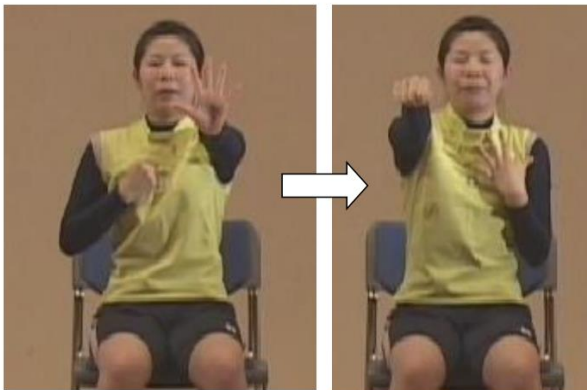


手足グーパー



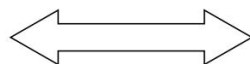
手と足を同時にグーパーの繰り返し 各4回
手と足の指を大きくしっかりと開きましょう

目的：左右の手で同時に違う動きを考えながらからだを動かすことで脳(前頭葉)の血流が良くなり、認知症予防につながります



手を前に出してパー、胸でグーの左右交互の繰り返し 4回
手を前に出してグー、胸でパーの左右交互の繰り返し 4回
前でパーを2回、前でグーを2回、前でパーを2回、前でグーを2回

2回繰り返し



手足グーパー



ポイント

・まちがえてもかまいません
「あれ、まちがえた」と思った瞬間、脳の血流は良くなり活性化されます

手と足を同時にグーパーの繰り返し 各4回

つま先、かかと運動

目的： すねやふくらはぎの筋肉を動かし、膝から下の筋肉のこりやつかれの予防、改善に役立ちます
ある時に足首がしっかり動かせるようになり、つまづきや転倒を予防します



つま先あげ 2回

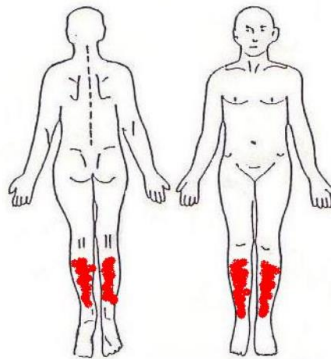
ポイント
・指全体を上
(小指側を意識して)
引き上げる



かかと上げ 2回
足の指で床をしっかり押すようにしましょう

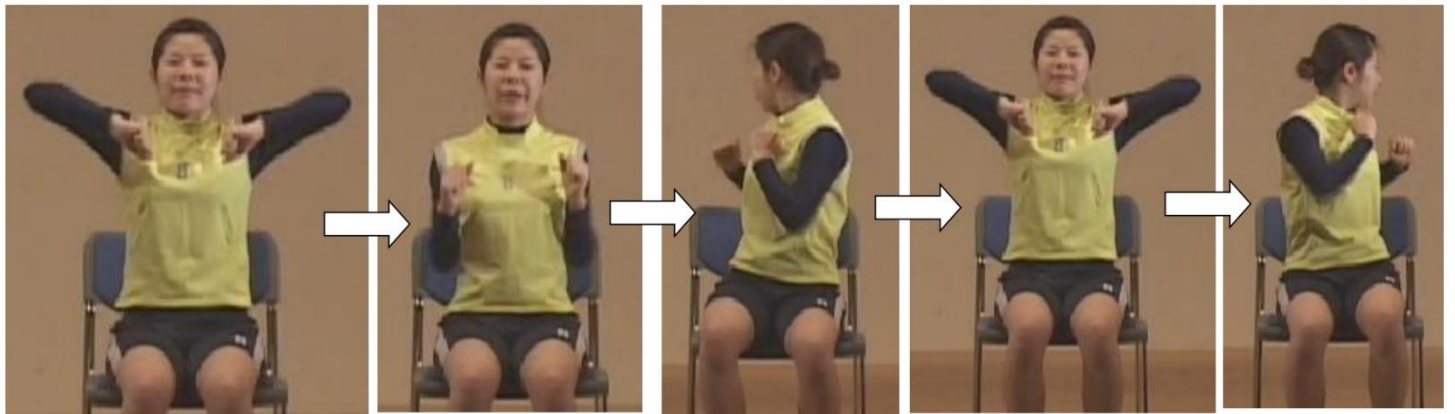
ポイント
・指で床を押し
ようにかかとを
上げて

使う筋肉



ワキワキ体操

目的： ワキワキの動きで肩周りや背中
の筋肉をほぐし、上体をひねる準備
を行います
肩周りの動きもよくなります

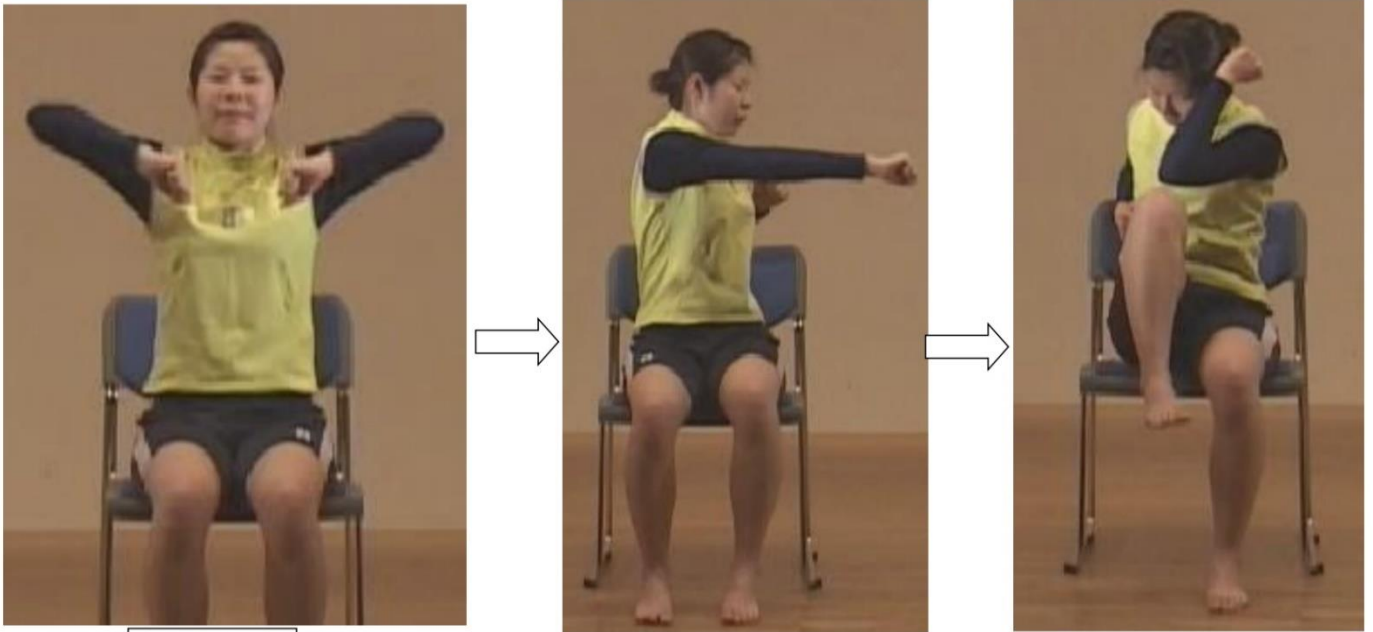


正面でワキワキを8回、右に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回
左に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回

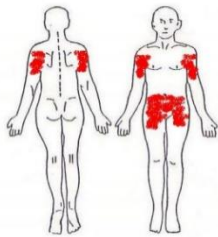
ポイント
・上体だけ小さくひねり、大きな動作へつなげます

注意
・ひねるときは、ゆっくり動かし、腰に
無理な負担をかけない

目的： 身体をひねることで腰痛の予防、改善、歩く時の動きが良くなります
 腹筋を鍛えることで腰痛の予防、改善、ウエストのシェイプアップ効果も期待できます



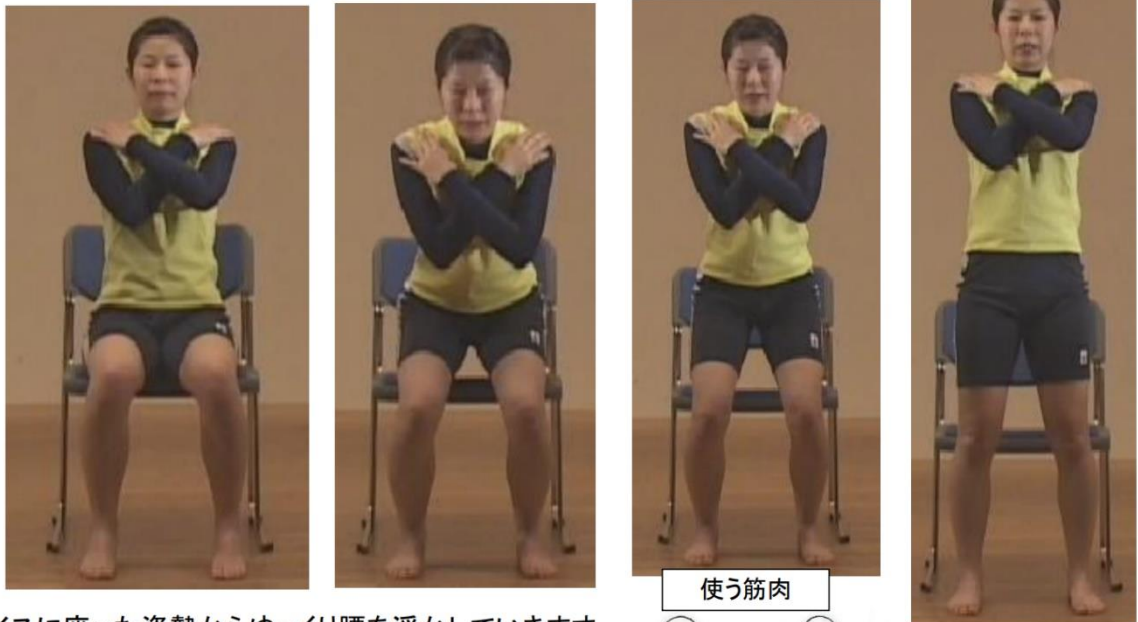
使う筋肉



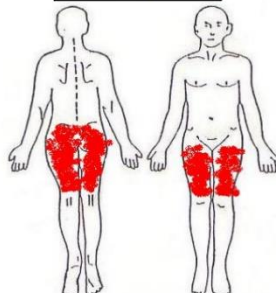
腰をひねって右斜め前にパンチをゆっくり行い腰をひねって肘と膝を近づけて
 ※反対にも同じようにゆっくり行う
 ワキワキ2回を左右交互に
 2回繰り返す
 この時、お腹に力を入れる
 ※反対にも同じようにゆっくり行う

ポイント
 ・パンチの動きでは片側を後ろへ引きながらパンチを

●余裕のある人はスクワットを行きましょう！



使う筋肉



イスに座った姿勢からゆっくり腰を浮かしていき
 立ち上がった後ゆっくり腰を下ろします

※5回繰り返します

ポイント
 ・腰をそらさない
 ・下を向かない



セルフケアチェックシート

日々の活動を記録をするだけでも、励みになります。ぜひご利用ください。
日にちを入れてご使用ください。できた項目に○をつけてください。



月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 |
| ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 |
| ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 |
| ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 |
| ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 | ・お話 ・体操 ・散歩 |

体調が悪い場合は無理せずしっかり休養しましょう。