

高齢者の皆様へ

新型コロナウイルスを防ぐ + 元気であるために

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

また、感染しないため、手洗い・うがい・咳エチケット(マスク着用、咳にハンカチ活用等)を中心とする感染予防を心がけましょう。「換気の悪い密閉空間」で「人が密着」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！介護予防体操を紹介（裏面）！

様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。
動かない時間を減らし、できる運動を続けましょう！

●筋肉を維持しましょう！

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防になります。スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。

●日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう！

天気良ければ、人混みを避けて屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩がお勧めです。



コロナに負けずに、
わげで運動すっぺ！
(新型コロナウイルスに負けずに自宅で運動しよう！)

バランスの良い食事 + 十分な睡眠 をとろう！

●私たちの身体は、食べたものからできています。3食バランス良く食べて、身体の調子を整えましょう。
特に、**たんぱく質(肉・魚・卵・大豆 等)**を積極的にとりましょう(筋肉のもとになります)。

●身体を休ませること = よく寝る(十分な睡眠をとる)ことです。

布団に入る2時間前までに**ぬるめのお湯にゆっくり浸かる**ことで、免疫を高める効果もあります。

手作りマスク(小児用)を作るボランティアを募集しています！

小児用のマスクが不足しています。

子ども達が安心して学校へ通えるよう、手作りマスクを作るボランティアさんを募集します。

ご協力いただける方は、天栄村社会福祉協議会(☎82-2826)までご連絡ください。



現在、村主催の各種事業が中止や延期となり、村民の皆様にも自主的な会合等の開催自粛を検討いただいているところです。今後もしばらくの間、村主催の予防事業の開催を見合わせる予定です。そこで、運動不足やストレス解消に、ぜひ活用いただきたい体操をご紹介します。また、体操等の音源の貸し出しもしておりますので、ご希望の方はご連絡ください。

元気な体いつまでも!

介護予防体操

監修 岡本宏二（作業療法士）

その1 前傾姿勢を作しましょう(えんや〜!とっと!)



痛くない、無理しない範囲でゆっくりと、1セット10〜20回くらいを一日に数セット、やってみましょう!

「えんや〜!とっと!」のかけ声や好きな歌を歌いながら行うと効果的♪

その2 泳いだつもりで肩の運動

腕の付け根のあたりにある肩甲骨周辺の運動です。※小さい動きで(無理せず痛くない範囲で)ゆっくりと、行うのがコツ。肩こり防止にも良いので、肩こりにお悩みの方も無理のない範囲でやってみましょう(1つの動きを10回程度)!



その3 お尻をちょっと浮かすスクワット運動



主に、太もも、ふくらはぎ(地面を蹴り踏ん張る筋肉)と、腕・胸・お腹の筋肉を収縮させる運動です。

椅子に座って手を膝に置き、足裏を床につけたまま、おしりを椅子から浮くか浮かないかくらいに上げます。上がらなくても、足に力を入れお尻を浮かそうと意識するだけで、運動になります。腕や胸、お腹にも力が入っているはずですよ。

その状態で10数えます(7秒〜10秒くらい)。これを5回程度繰り返します。意外と疲れるので、必ず休み休み行いましょう。また、バランスを崩して転ばないように、注意してください。