

にこっと通信



第 17 号 新型コロナウイルス感染予防特別号
発行年月日:2020 年 4 月 28 日
発行人:京極町介護予防センター
☎:42-3681

新型コロナウイルスに負けない体づくり



介護予防センターでは、町内の高齢者の皆様が先の見えない自粛生活を続けることで、体や気持ちのおとろえが進んでしまわないか心配しています。

今回は、特別号として自粛生活の中で気をつけていただきたいことや、ぜひ行ってほしいことをお伝えします。



おすすめ その1 ウォーキング(散歩)

ウォーキングするのに気持ちの良い季節です。感染リスクも低いのでお気に入りのコースを見つけましょう。膝や腰に痛みのある方は、ウォーキングポールや杖を正しく使って痛みの軽減をはかりましょう。

歩数計を毎日身につけ、歩数をカレンダーに記入するとやる気がアップします。まずは1日5000歩を目標にしましょう！



おすすめ その2 スクワット(膝の曲げ伸ばし)

自宅にいて椅子に座る機会は1日何回もあります。その時、すぐに座ってしまわずに、「座面すれすれまでおしりを近づける → 立つ」を5~10回くり返してから座るようにします。動作はなるべくゆっくりと。5秒かけておしりを近づけ、5秒かけて立つとよいです。1日何回スクワットができたか、カレンダーに記録してみましょう。



おすすめ その3 電話

最近連絡を取っていなかった方に電話をして、おしゃべりもおすすめです。これを機にスマートフォンに挑戦して、LINEでビデオ通話などしてみるのもよいですね。



高齢者の方に限らずご希望の方には、ちょこっと体操(約30分間)やシャキット会(約75分間)のDVDまたは写真入りの運動メニューを郵送します。お気軽に介護予防センター(代表42-3681)までお電話下さい。

裏面では、シャキット会やつどいの場でおこなっている運動をご紹介します。

床で行う運動



<片膝抱え>

片膝を抱え反対側の足を延ばす。抱えた膝が胸につくように引き寄せる（左右 20 秒を 2 回ずつ）



<腹筋>

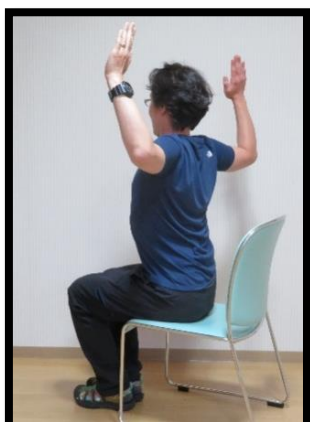
息を吐きながら頭を持ち上げ自分のおへそをのぞく。両手は膝へ。息を吐き切ったらゆっくり頭をおろす（5 回）



<四つ這い>

四つ這いで右手、左足を同時に床と水平になるように上げ 5 秒間保つ。反対側も同様におこなう（左右 3 回ずつ）

椅子に座って行う運動



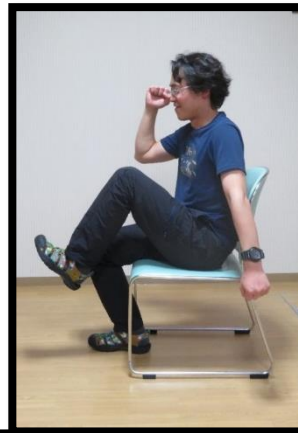
<胸を開く運動>

息を吐きながら、肘を後ろへ引き肩甲骨を寄せる（5 回）



<足の裏を伸ばす運動>

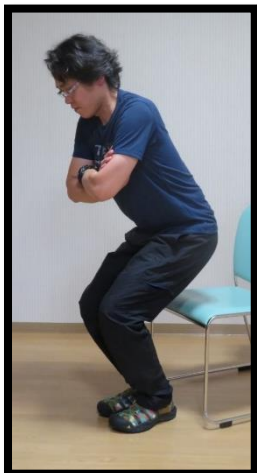
背中を丸めないようにして両手をつま先へ。つま先はなるべく天井に向ける（左右 20 秒を 2 回ずつ）



<座ったまま足踏み>

腕をしっかりふり、膝を高く上げる(20 回を 2 回)

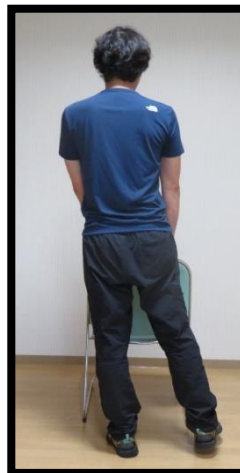
立って行う運動



<ゆっくり立ち座り>
5 秒かけて立ちあがり、5 秒かけて座る（5 回）



<つま先立ち>
イスの後ろに立ち、軽くイスに手をかけてかかとを高く上げる(20 回)



<横上げ>
つま先を正面に向け、足を真横に挙げる（左右 10 秒を 3 回ずつ）

【注意点】

痛みがある運動は無理して行わないようにしましょう。

回数は自分のペースに合わせて増減しましょう。

できる運動だけでもよいので、なるべく時間を決めて毎日取り組むようにしましょう。