

保存版

コロナウイルス対策の合い言葉

やながわ



福祉課

やってみよう、脳トシ!

★脳トシは毎日の生活の中に隠れています!

いつまでも元気に暮らすために、今できることから始めてみましょう。

「あの頃を思い出しながらアルバムを整理しよう」「前日の献立を思い出し、記録する」
「テレビを見ながら洗濯物を畳む」「一度に数種類のおかずを作る」など・・・。

なんでもバランスよく食べよう!

★しっかりバランスよく食べて栄養を摂り、身体の調子を整えましょう。

★1日3食、よく噛んで食べましょう。

(噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です)

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示にしたがってください。



がんばりすぎず、続けよう運動!

★座っている時間を減らしましょう!

テレビを見ていても、コマーシャル中に足踏みを試してみたり、
普段できない場所の掃除や片づけをしたりなど、少しでも動く時間を増やすことが大切です。



★筋力を維持しましょう!

ラジオ体操のような簡単に自宅でできる体操も、
筋力の衰え防止に十分な効果があります。

★陽の当たるところで軽い運動をしましょう!

天気の良い日には、人ごみをさけた屋外で、身体を動かしましょう
庭(畑)仕事や散歩、ストレッチなどを適度に行うことがおすすめです。



わすれないで手洗い!

★手洗いをこまめにしましょう!

基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを

★換気をしましょう!

換気の悪い密閉空間を改善するため、おおむね30分に1回以上、数分間、窓を全開にする。
複数の窓などがある場合、二方向壁の窓やドアなどを開放し、空気の流れを作りましょう。



😊 笑顔でハッピー♪

★笑いで、免疫力が向上します。

外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話も大切です。

電話をしたり、歌を歌ったりなど、意識しておしゃべりしましょう!



自宅でできる♪おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出して数えましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)



※内股,ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出ない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。
4秒間かけて元に戻す。

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用