

「新型コロナウイルス感染症」感染予防に伴う

## 「生活不活発」に注意しましょう

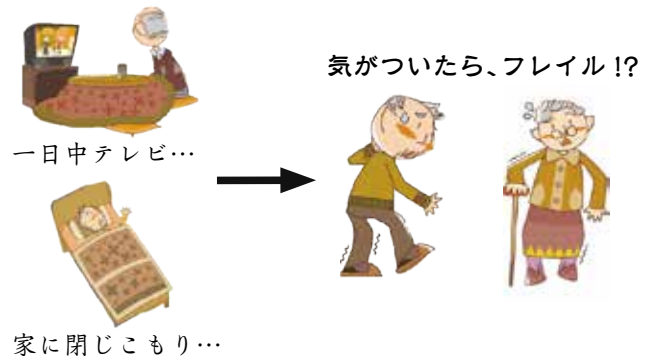
問 高齢福祉課 (TEL262・9038)

2週間の寝たきりに失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

感染拡大防止のため外出を控える生活が続く、体を動かす機会が減ると、体や頭の動きが低下してしまいます。

動かないこと（生活不活発）が続くと、歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。

外出自粛の生活が続いていますが、フレイルを予防し、抵抗力を下げないように意識することが必要です。



引用・参考（一般社団法人）日本老年医学会



自宅でできる体操などで体を動かしましょう

### ●座っている時間を減らす

立ったり歩いたりする時間を増やし、足踏みをするなど体を動かしましょう。

### ●筋肉を維持し、関節が固くならないようにする

市では介護予防に効果的な「ふじみぴんしゃん体操」をおすすめしています（次ページ参照）。椅子があれば、どこでも気軽にできる体操です。高齢福祉課と高齢者あんしん相談センターでは、DVDの貸し出しを行っていますので、希望する場合はお問い合わせください。

### ●屋外など開放された場所で散歩などの運動をする

天気良ければ、外で体を動かしましょう。お一人や、限られた人数での散歩はおすすめです。ただし、人混みは避けましょう。

### ●しっかりバランス良く食べる

1日3食、バランスよく食べて栄養を取るとは、免疫力を維持することにもつながります。また、体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかり取ることが大切です。

※食事の制限を受けている人は、かかりつけ医に相談しましょう。

### □を清潔に保ち、□まわりの筋力を維持しましょう

### ●□を清潔に保つ

歯磨きなどで□を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃も大切です。

### ●□まわりの筋肉を保つ

しっかり噛んで食べましょう。人と話す機会が減ると、□の力が衰えやすくなります。電話などを活用し、意識して会話を増やしましょう。市では、□の機能維持に効果的な「ふじみんおっぴんしゃん体操」をおすすめしています。市ホームページからもご覧いただけますので、ご活用ください。



家族や友人、周りの人と支えあいましょ

### ●近くにいる人や、電話などを利用して交流を

人との交流はとても大切です。外出しにくい状況が続いている今こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して電話などで交流しましょう。ちょっとしたあいさつや会話も大切です。「新型コロナウイルス感染症」に関する正しい最新情報の共有も、不安の解消につながります。

### ●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

買い物や病院への移動など、困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

### 介護予防に関する問合せ

#### 高齢者あんしん相談センター

かすみがおか (TEL) 264・7620)

ふくおか (TEL) 261・1126)

つるがまい (TEL) 256・6061)

おおい (TEL) 261・3021)

お家の中でも  
できる

この体操は、日常生活に必要な機能や体力を維持・向上させるのに効果的な体操です。いつまでも「ぴんぴん」「しゃん」と過ごせるよう、みなさんと一緒に体操を続けていきましょう。

☎ 高齢福祉課 (TEL) 262・9038

## ポイント・注意事項

- ▶動かしている、伸ばしている筋肉 (○の部分) を意識しながら、ゆっくり運動する
- ▶無理はしない (持病がある人などは医師に相談する)
- ▶息を止めない (声を出してカウントする)
- ▶体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選ぶ
- ▶適宜、水分補給・休憩をする

## 体操の方法・回数

### 「1・2・3・4・5・6・7・8」の8カウントを10回

- ▶「1・2・3・4」で動かし、「5・6・7・8」で戻す (ストレッチ2種類以外)
- ▶ゆっくりカウントする

## 1 基本体操 7種類 (ストレッチ2種類)

### ① 指先の曲げ伸ばし



1～4 指先に力を入れて曲げる  
5～8 ゆっくり指を伸ばす

### ② 腕の内回し外回し



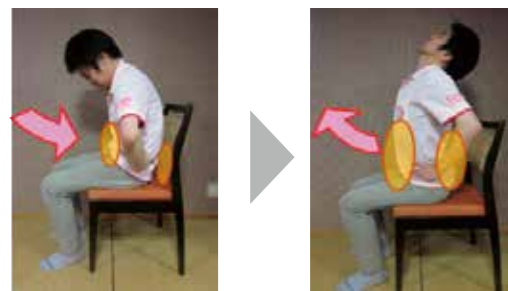
ひじは伸ばしたまま  
1～4 腕を45度上げ内側へ回す  
5～8 外側へ回す

### ③ ひじの上げ下げ



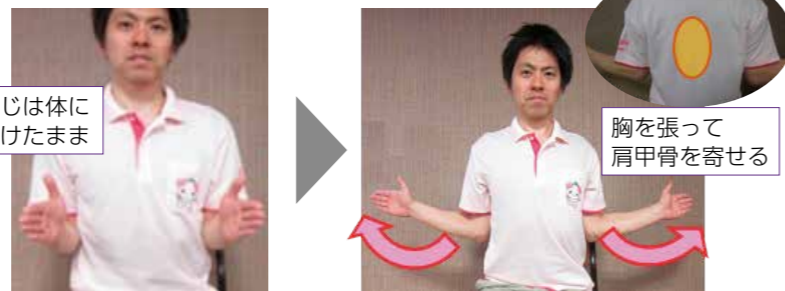
ひじは体の真横に上げる  
1～4 両手を肩に置きひじを上げる  
5～8 ひじを下ろす

### ④ 腰の前後曲げ



1～4 体を丸める (おへそを引っ込める)  
5～8 体を反らす (おへそを出す)

### ⑤ 腕の開き閉じ



ひじは体につけたまま  
1～4 小さく前ならえの姿勢から腕を横に開く  
5～8 元に戻す

## ストレッチ

### ⑥ 腕の上げと体の横曲げ



(1) 体をゆっくり横へ倒す  
(2) そのままの姿勢で保つ  
※左右交互に2回ずつ行う。

### ⑦ 足の裏伸ばし



(1) 片方のひざを伸ばし体をゆっくり前へ倒す  
(2) そのままの姿勢で保つ  
※左右交互に2回ずつ行う。

## 2 椅子に座って筋力アップ 6種類 (高レベル2種類)

### ① つま先の上げ下げ



1～4 つま先を上げる  
5～8 つま先を下ろす

### ② 片足上げひざ伸ばし



「4」の時につま先を体の方に近づける

1～4 ひざを伸ばす  
5～8 足を下ろす

### ③ 片ひざ上げ



1～4 ひざを上げる  
5～8 ひざを下ろす

### ④ ひざを合わせ両足開閉



ひざは常に合わせたまま  
1～4 両足を開く  
5～8 両足を閉じる

## 高レベル

体力に合わせて無理なく行いましょう。

### ⑤ 両足上げひざ伸ばし



「4」の時につま先を体の方に近づける  
1～4 両ひざを伸ばす  
5～8 足を下ろす

### ⑥ 両ひざ上げ



両手で椅子をつかみバランスをとる  
1～4 両ひざを上げる  
5～8 両ひざを下ろす

## 3 立って筋力アップ 4種類

### ① かかとの上げ下げ



1～4 かかとを上げる  
5～8 かかとを下ろす

### ② ひざ曲げ (スクワット)



ひざはつま先と同じ方向  
つま先はつま先より前に出さない  
1～4 お尻を下げる  
5～8 お尻を上げる

### ③ 片足後ろ上げ



体は前方に倒さない  
つま先はまっすぐ  
1～4 片足を後ろに上げる  
5～8 足を下ろす

### ④ 片足横上げ



1～4 片足を横に上げる  
5～8 足を下ろす