

いきいき筋力トレーニング



太ももの筋力アップ

片足ずつ、ゆっくり上げ膝を伸ばします。(左右8回ずつ)



ふくらはぎの筋力アップ

椅子の背もたれにつかまり、つま先を前に向け、つま先立ちをします。(8回)



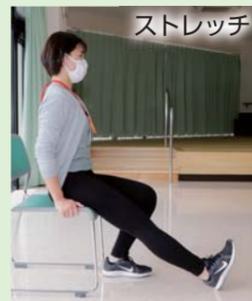
腰の筋力アップ

椅子の背もたれにつかまり、つま先を前に向け、片足を真横に開きます。(左右8回ずつ)



腕の上げ下げ

背もたれから背中を離し、良い姿勢を保ち、耳の横で両手でこぶしをつくりまします。こぶしを上へ上げて両手が軽く触れたら①に戻します。(8回)



ストレッチ

踵を床につけ、つま先を上へ向け、ふくらはぎを伸ばします。



ストレッチ

椅子の背もたれにつかまり、アキレス腱を伸ばします。

コグニサイズ (認知症予防運動)



自宅の階段を利用し、手すりにつかまりながら、リズムカルに昇降を繰り返します。好きな歌を1曲分歌いながら行くと、認知症予防になります。

にこにこサロン・筋トレ教室・おたっしや会は当面の間休止ですが、またたくさんの皆さんと元気に会えるよう、自粛生活の中でも健康管理やフレイル予防に留意してお過ごしください。



新型コロナウイルス感染症 関連用語

- 三つの密
 - ①換気の悪い「密閉空間」
 - ②多数の人が集まる「密集場所」
 - ③近距離での会話など「密接場面」
- クラスタ感染
 - 感染者間の関連が認められた集団による感染
- ソーシャルディスタンス
 - 他者との距離を保ち濃厚接触を避けること
- テレワーク
 - インターネットなどの通信技術を利用して職場以外(自宅など)で仕事をする勤務形態
- PCR検査
 - 検出したいウイルスや細菌の遺伝子を調べる検査方法
- オーバーシュート
 - 感染者の爆発的増加

健康長寿の里・かんらを目指して

こんなときこそ!

フレイル予防と
新型コロナウイルス感染症予防



■ 問合せ先 健康課地域包括支援センター(にこにこ甘楽内)
☎67-7655(内線621・622)

高齢者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症が流行しています。高齢者や糖尿病、心臓疾患などの基礎疾患がある人は重症化しやすいため、日常生活を送るうえで一層の感染予防を心掛ける必要があります。しかし感染予防の対策として、外出や日ごろの活動を控える自粛生活が続くと、生活が不活発になり、知らないうちに「フレイル(虚弱)」が進んでしまいます。フレイルが進むと体力や免疫力も低下します。感染予防を図りながら、フレイル予防に取り組み、健康長寿の里・かんらを目指しましょう。

新型コロナウイルスとは?

感染すると発熱、強いだるさ(倦怠感)、風邪症状(のどの痛みや咳)、息苦しさなどの症状がみられます。発熱などの症状が出ない場合もありますので、普段より元気がない、食欲がない、動きが悪いなどの様子に注意してください。

できる範囲で
運動を続けましょう

- 人ごみを避けて、一人や数人で散歩をする
- 家の中や庭でできる運動(ラジオ体操、いきいき筋力トレーニングなど)を続ける
→左ページ参照
- 座る時間を減らし、家事や畑作業で意識して体を動かす



しっかり食べて
免疫力を高めましょう

- 活動量が減ると、食欲もわかず、知らないうちに低栄養状態になることがあります。
- いつも以上に肉・魚・大豆製品・乳製品・野菜などバランス良く食べることを意識する



フレイルの進行を予防しましょう

工夫して
人との交流を図りましょう

- 一日中、人と話さないでいると気分が落ち込み、不安が強くなります。外出しにくい状況ですが、交流することで心の健康を保ちましょう。
- 家族や友人と電話で話す
 - 手紙やはがき、メールを利用して交流する



くち
お口の健康を保ちましょう

- お口の清潔を保つことは感染症予防や重症化予防に効果があります。
- できるだけ毎食後歯を磨く。就寝前はより丁寧に!
 - しっかりかんで食べる、早口言葉や歌を歌うなど口をしっかり動かすことを意識する

