

～新型コロナウイルス感染予防生活だけど、元気であるために～

西条市役所
包括支援課

高齢者のみなさまへ

みなさん、お元気ですか？

新型コロナウイルスに感染しないために、日頃から手洗いを中心とする予防に気をつけられていると思います。でも、家の中にこもりがちな生活は、運動不足になったり生活のリズムが変わる『生活不活発』による健康への影響が心配されます。

『生活不活発』にならないために・・・



動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう！

● 座っている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 日の当たるところで、散歩などの運動を心がけましょう！

天気が良ければ、屋外などの解放された場所で身体を動かしましょう。家の周りや公園を散歩することはお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

● 筋力を維持しましょう！

ラジオ体操のような自宅でもできる運動も、筋肉の衰え予防に役立ちます。足腰の筋肉を強くする運動も有効です。



【お家でできる運動をご紹介します。椅子に座って、ゆっくりと手足を動かしましょう】

おすすめ筋力運動

1から4の動作を各々10回、ゆっくりと数をかぞえながら行います

※  部分の筋肉を強くします。

1. 腕を前に上げる運動

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がりなどの動作が楽になります



両手を軽く握ります



「1, 2, 3, 4」で肩の高さまで腕をあげます
★手の平は内側に向けます



「5, 6, 7, 8」で元の位置まで腕を下ろします

2. 腕を横に上げる運動

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がりなどの動作が楽になります



両手を軽く握ります



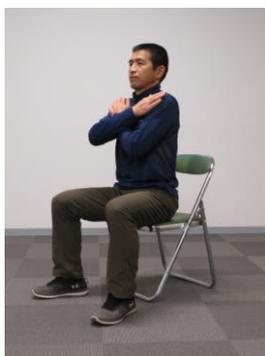
「1, 2, 3, 4」で肩の高さまで腕をあげます
★手の平は下側に向けます



「5, 6, 7, 8」で元の位置まで腕を下ろします

3. 椅子からの立ち上がり運動

効果：階段昇降、椅子、トイレでの立ちしゃがみなどの動作が楽になります



足をしっかり床につくように座り、両足を肩幅に開きます

「1, 2, 3, 4」でゆっくりと立ち上がります

「5, 6, 7, 8」でゆっくりと椅子に座ります

4. 膝を伸ばす運動

効果：歩く、立ち上がり、階段昇降などの動作が楽になります



- 椅子に軽く腰かけます
- 「1, 2, 3, 4」で右ひざを伸ばします
- つま先もしっかり自分のほうに向けるようにします

- 「5, 6, 7, 8」で元の位置まで下ろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

週2回程度、運動しましょう。

体調に合わせて、無理なく行いましょう。