

～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、健やかに過ごしていますか？

ご自宅で過ごす時間が長くなっていますが、からだと共に脳も元気に保つために、日常生活に取り入れていただきたい事をご紹介します。

## 脳を元気に保つための大切な生活習慣

### ① しっかり脳を使う

読書をしたり、読み書き計算、指先を使う（手芸、折り紙、庭仕事など）が有効だといわれています。また、指先と脳を使う麻雀も効果があるそうですよ。



### ② からだを動かし、十分な睡眠を取る

運動を定期的に行うことで脳機能が改善する、といった調査結果があります。積極的に、無理なく、からだを動かすようにしましょう。

「[自宅でできる筋力運動](#)」をホームページ、ちらし等で紹介していますので、ぜひご覧ください。

また、元気な脳を保つためには、6時間～8時間の睡眠時間が良いと言われています。



### ③ 栄養をとる

1日3食、たんぱく質を取り入れた、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、低栄養を予防しましょう。

「[低栄養予防と口腔ケアについて](#)」をホームページ、ちらし等で紹介していますので、ぜひご覧ください。

### ④ 人とコミュニケーションを取る

外出の機会が減り、お友達などとお話を楽しむ機会も少なくなっていると思います。ご家族やお友達と挨拶をしたり、電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。



お一人でもできる「脳トレ」をご紹介します。2つの動作を同時に行い、脳の活動を活発にします。ぜひ、楽しみながら行ってください。楽しんで行うことで、脳とからだに、プラスの効果が表れます。

## 脳も元気に！楽しく脳トレ

- 無理せず少しずつ行い、休息をとりましょう。
- 周囲に注意し、けがをしないようにしましょう。
- 水分を取りながら、行いましょう。
- 上手くできなくても、大丈夫です！！ 継続して行うことが大切です。

## 1. グー・パー運動

前に出した手は『パー』、胸の手は『グー』  
3回繰り返しましょう



拍手



前に出した手は『グー』、胸の手は『パー』  
3回繰り返しましょう



次は、足踏みをしながら、挑戦してみましょう

## 2. スリスリ・トントン運動

右手は『グー』で太ももを「トントン」たたいて、左手は『パー』で太ももを「スリスリ」さする。  
6回数えながら繰り返しましょう



拍手



左手は『グー』で太ももを「トントン」たたいて、右手は『パー』で太ももを「スリスリ」さする。  
6回数えながら繰り返しましょう



## 3. 足踏み + 手をたたく運動

1から20まで数をかぞえながら、足踏みをする



足踏みしながら、3の倍数「3、6、9、12、15、18」で手をたたく



足踏みしながら、4の倍数「4、8、12、16、20」でバンザイをする



3の倍数、4の倍数の動作を、組み合わせてやってみましょう

## 4. 数えて指体操



指をしっかりと伸ばす



親指から順番に曲げる



小指から順番に曲げる



右手は親指から、左手は小指から曲げる。逆もやってみましょう