

自粛生活で体がおとろえないように するためのポイント

令和2年5月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、私たち地域包括支援センター職員も、人との接触や外出を減らし、自粛生活を送っているところです。高齢者の方には、これまで繰り返し積極的に「人と関わりを持つこと」、「社会参加をすること」、「外に出て活動すること」をおすすめしてきた私たちにとって、その真逆になることをお願いしなければいけないという辛い状況となっています。自粛生活においても、皆さんの健康寿命をのばすために、以下のことをぜひ参考に見てみてください。

友達や家族と電話でお話する。

人とつながることで心が元気になります。



たまには散歩をする。

散歩をしたり、畑に行くことは体力をつけ、
気分が晴れやかになります。



家の中で運動する。

運動は体力の低下を防ぎ、肺の機能を高める効果があります。

①～④のすべての運動を、1日30回を目安に行ってみてください♪

①お尻上げ
膝を立てた状態からお尻を上げる。

②膝伸ばし
左右交互に膝を伸ばす。

効果up!
上げた状態で3秒キープ!

③かかと上げ
両足同時にかかとを上げる。

効果up!
上げた状態で3秒キープ!

④足の横上げ
固定された物につかまり足を横に開く。

効果up!
上げた状態で3秒キープ!

疲れやすい運動なので 朝・昼・晩 左右10回に分けてもOK!

