

市民の皆様へ

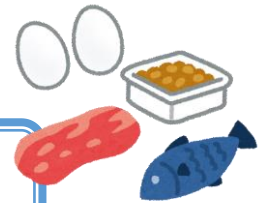
～新型コロナウイルスの感染予防と 高齢者の健康維持のポイント～

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなっています。高齢者の皆様が、外出自粛の中でも健康を維持するために気をつけることや、自宅でもできる運動を紹介します。

感染防止の対策をしましょう



- ① こまめに石けんで手洗いをする（手指消毒剤も有効）
- ② 咳エチケットを心掛ける（マスクの着用、袖などで鼻と口を覆う）
- ③ 「3つの密」を避ける
換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集空間」
間近で会話や発声をする「密接場面」



バランスの良い食事と口腔ケアをしっかりと

3食バランスよくとり規則正しい生活習慣を心掛けましょう。
特にたんぱく質を積極的にとりましょう。（筋肉のもとになります）
毎食後、寝る前に歯を磨きお口を清潔に保ちましょう。お口周りの筋肉を保つためにしっかりと噛んで食べること。おしゃべりも大切です。



家族や友人との支え合いが大切です

人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。また、一緒に住んでいない場合は、電話などでのコミュニケーションや声掛けも大切です。
買い物や移動など困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう。

※高齢の両親や親戚がいる人もぜひご協力ください。

おすすめ筋トレメニュー

いきいき
百歳体操より

高齢者は、動かない状態が続くことにより心身の機能が低下して動けなくなる「生活不活発病」が心配です。ラジオ体操や散歩、畑仕事などできるだけ体を動かすようにしましょう。

自宅でできるおすすめ筋トレメニューです。やってみましょう。

◆ スクワット 下半身の筋肉を鍛える（10～20回）



足の裏がしっかり床につくように座る



1、2、3、4で
ゆっくり立ち上がる



5、6、7、8で
ゆっくり椅子に座る

◆ 膝伸ばし 大腿四頭筋を鍛える（10～20回）



背筋を伸ばして椅子に座る



足が床と平行になるように力を入れ
太ももが椅子から離れないように3～5秒保持する

◆ 開眼片足立ち バランス能力の訓練+転倒予防（片足30秒ずつ）

〈支えがある所で行う〉



注意：体調がすぐれない時や、運動中、関節に痛みがある時は、運動を控えるか痛みのでない範囲で行いましょう。

【問い合わせ先】

奥州市福祉部 地域医療介護推進室 TEL 0197-34-2906
奥州市地域包括支援センター TEL 0197-34-2199