

高齢者の
皆さまが

新型コロナウイルスの 感染を防ぎ心身の健康を守るために

新型コロナウイルスの 感染を防ごう!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、正しい手洗いや咳エチケットなどが重要です。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、3つの「密」を避け、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。

1 換気の悪い 密閉空間



2 多数が集まる 密集場所



3 間近で会話や発声をする 密接場面



手洗い

咳エチケット



動かないことで進むフレイル(虚弱) 「生活不活発」に 気を付けよう!

高齢者の場合、体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。下記のチェックリストで、自分の日常生活を振り返ってみましょう。

日常生活で大切なことをチェック! 心身の健康を維持するために行いたいこと

運動

- 畑仕事や庭いじり、片付けなどで積極的に身体を動かしましょう
- 自宅でできる体操を行きましょう(中面イラスト参照)
- 天気の良い日は人混みを避けて、散歩をしましょう

食事・睡眠

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べましょう
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう

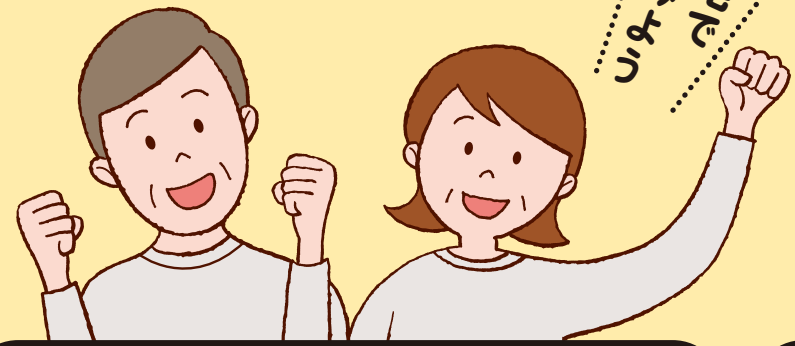
お口の健康

- 毎食後と寝る前に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう
- しっかり噛んで食べ、たくさん話し、お口周りの筋肉を保ちましょう

交流・支え合い

- 電話などで家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう
- 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに身近な人に相談しましょう

新型コロナウイルスに
負けない体を作ろう！



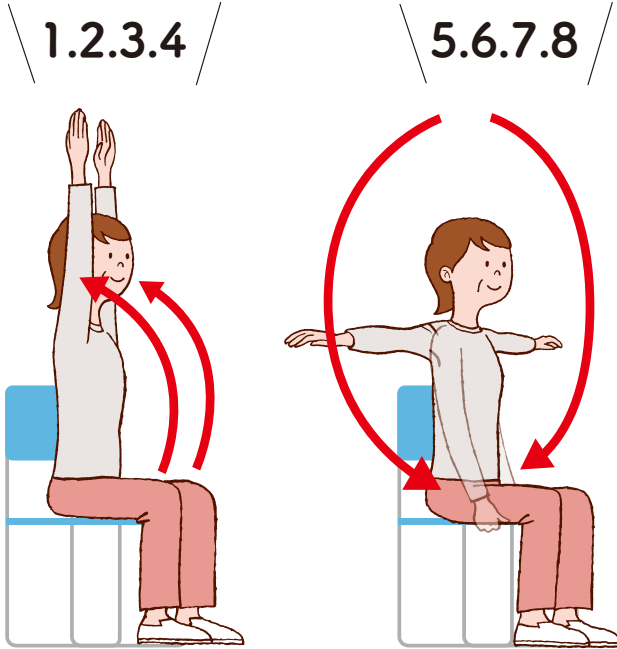
いきいき百歳体操 くまもと県バージョン

※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

⚠ 運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ 「1. 2. 3. 4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前後には、水分補給を行いましょう。

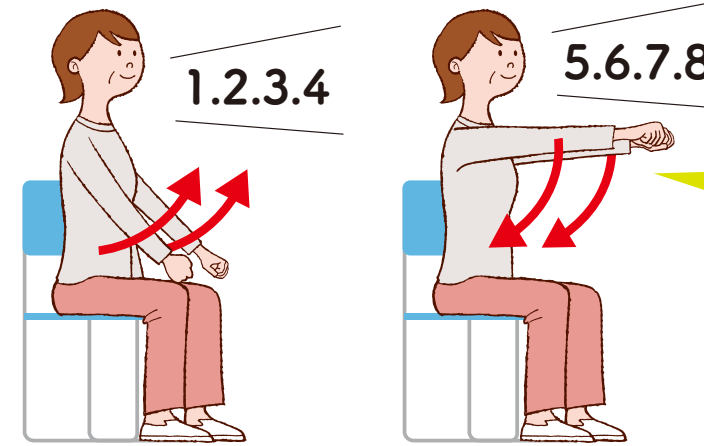
準備体操「深呼吸」



- ① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

筋力運動①「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

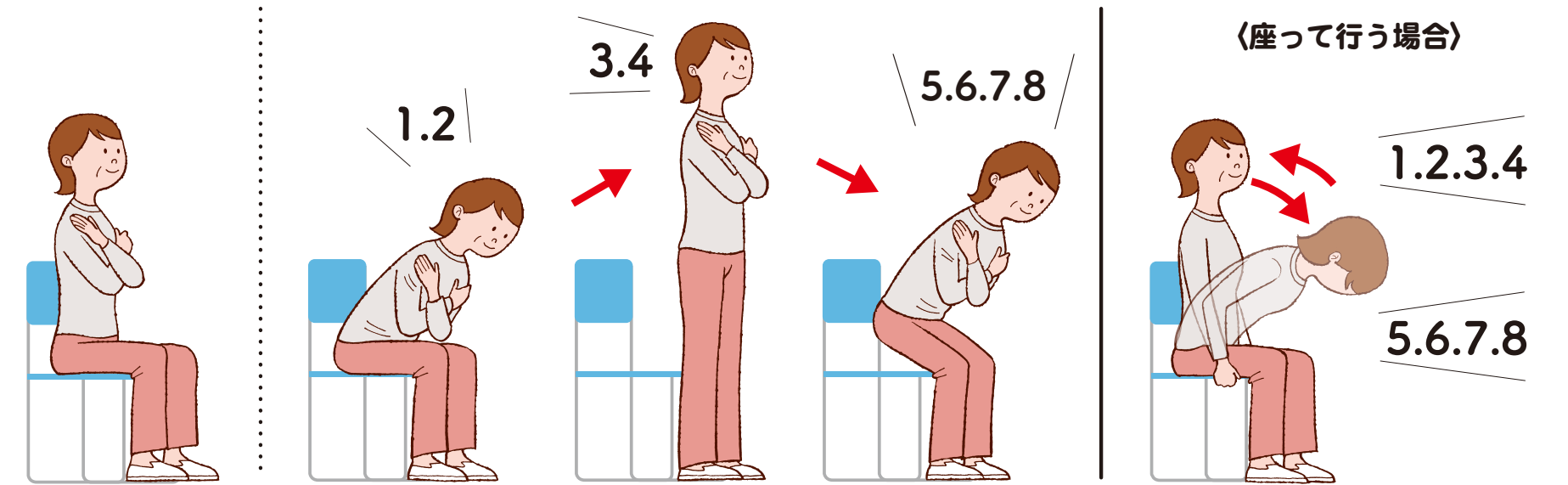


- ① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
- ② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

POINT
腕を肩の高さよりもう上に上げすぎないよう！

筋力運動②「椅子からの立ち上がり運動」

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



- ① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
 - ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
 - ③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります
- 足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

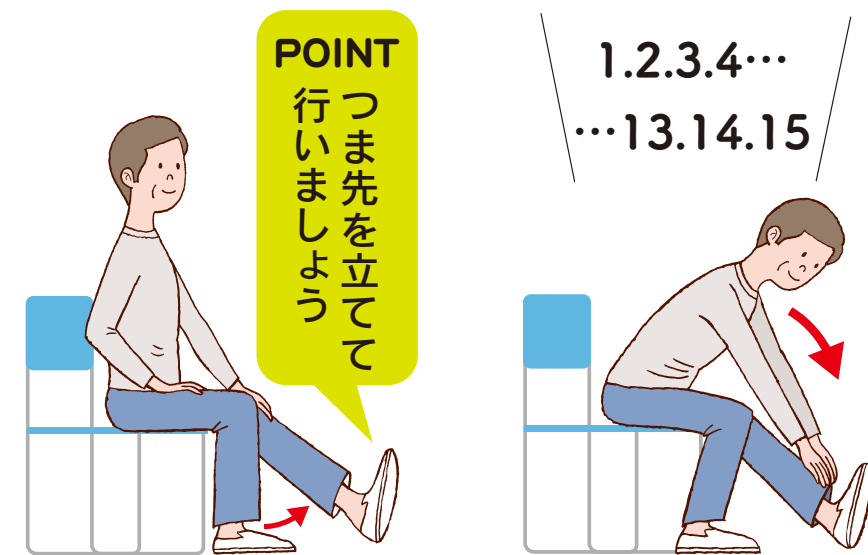
筋力運動①～④を

声を出しながら10回を目標にやってみましょう！

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。右記のQRコードからアクセスしてみてください。



整理体操「ふくらはぎのストレッチ」

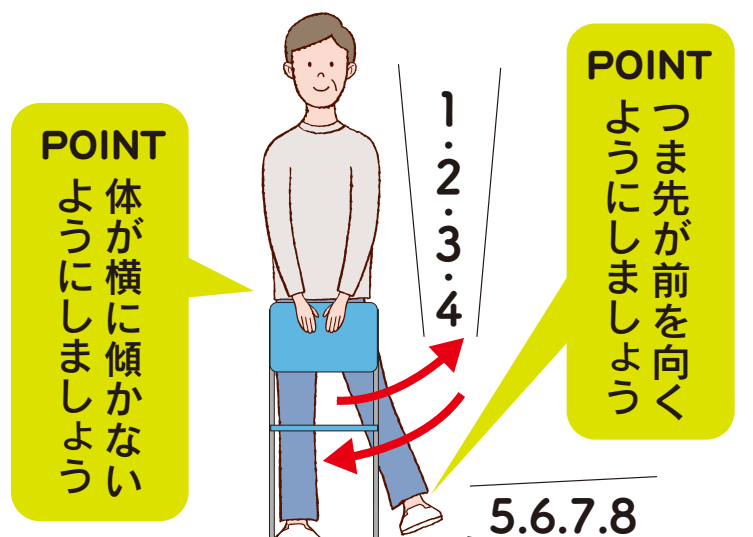


- ① 椅子に浅く座り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます
- ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう ※反対の足も同様に行います

POINT
つま先を立てて行いましょう

筋力運動④「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。



- ① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます
- ② そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

POINT
体が横に傾かないように行いましょう

POINT
つま先が前を向くように行いましょう

※反対の足も同様に行います

筋力運動③「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

POINT
座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



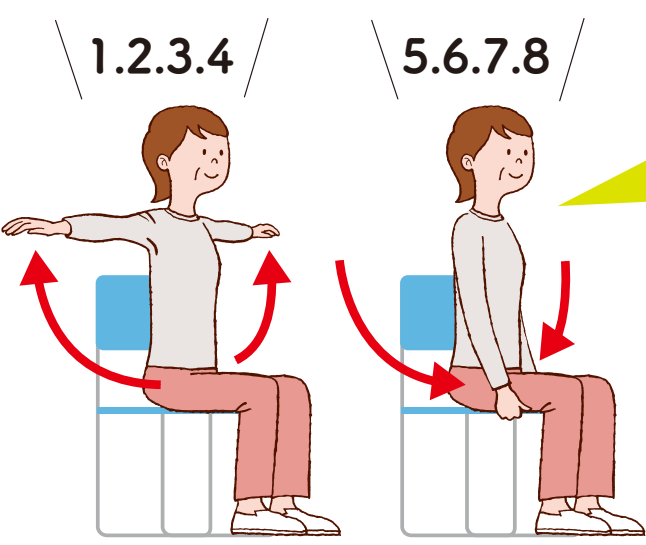
- ① 片足をゆっくり上げます
- ② 膝が伸びたら、つま先を手前に向けます
- ③ つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

体力に余裕があるときは、筋力運動を追加してみましょう！

筋力運動プラス①
「腕を横に上げる運動」

効果 肩の横の筋肉を鍛え、物を持つ際や布団からの起き上がりが楽になります。

① 両腕をゆっくり横に上げます

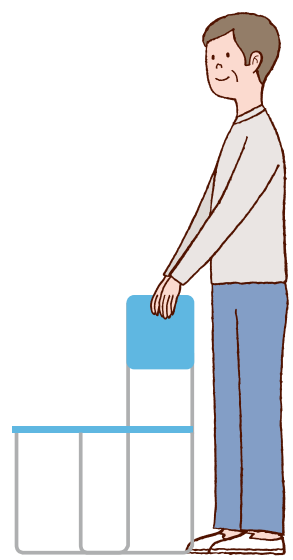


POINT
腕を肩の高さより上に上げ過ぎないようにしましょう

② そのままゆっくり下ろします

筋力運動プラス②
「つま先立ち」

① 軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます



POINT
椅子や机につかまらせて行いましょう

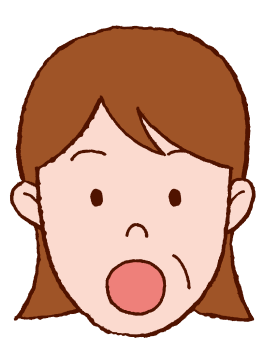
② つま先を軸にしてゆっくりかかとを上げ、ゆっくりかかとを下ろします



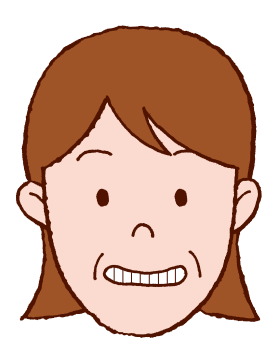
お口の機能を高める体操にも挑戦してみましょう！

体の運動と合わせて、お口の周りや口腔内の筋肉を動かすことで、食べる力や飲み込む力を付けることができます。基本的にはいつ行っても構いませんが、食事の前に行うと、口の準備運動になります。

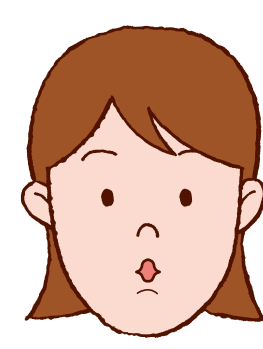
お口の体操 ※5回を目標に行いましょう



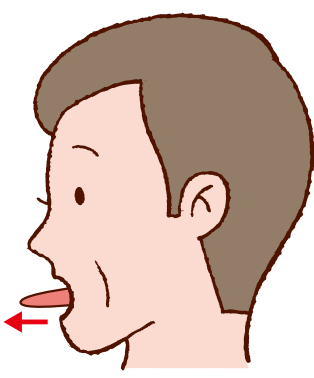
① 口を大きく開きながら「あ」と言います



② 口を「い」としっっかり伸ばします



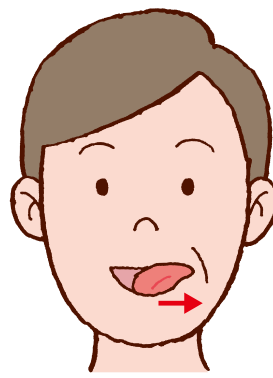
③ 口を「う」としっっかりすぼめます



① 口を大きく開け、舌を前に出します



② 舌を上を上げ、そのまま下に下ろします



③ 舌で口の両端を交互に右、左と触ります



離れて暮らす高齢のご家族や、近所にお住まいの高齢者の方にもこのパンフレットの内容をお伝えください。