

高齢者の皆様へ

# 新型コロナウイルス感染症を予防し、 元気でいきいきと！

## 日常生活で気をつけよう！

高齢者の方や糖尿病、心疾患などの基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意が必要です。

- ① 手洗い、うがい、マスク着用等の咳エチケットを心がけましょう。
- ② 3つの密を避けましょう。  
〔換気の悪い **密閉** 空間〕〔多数が集まる **密集** 場所〕〔間近で会話や発声をする **密接** 場面〕
- ③ 体調が悪い時は、集まりや用事に行くことを控えましょう。

## フレイル（虚弱）を予防しよう！

外出が減り、自宅でも動かない時間が多くなると、筋肉が衰え「フレイル（虚弱）」になる可能性があります。

- ① 自宅でもできる運動をしましょう。
  - ・ ウルトラ長寿体操、ラジオ体操等、普段している体操を自宅で続けましょう。
  - ・ 家事や自宅での用事を行い、座っている時間を減らしましょう。
  - ・ 天気が良ければ、人混みを避けて散歩しましょう。
- ② 3食バランスよく食べましょう。
  - ・ 免疫力を維持するためにも、**バランスの良い食事**は大事です。筋肉のもとになる「たんぱく質」を積極的にとりましょう。
- ③ お口の健康に気をつけましょう。
  - ・ お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。**毎食後や寝る前の歯磨き、義歯の清掃**も大切です。
  - ・ お口周りの筋肉を保つために、歌を歌う、新聞等の音読もおすすめです。

## 家族や友人と支え合い、孤独を防ごう！

外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人が互いに支え合い、声をかけあうなどして意識して交流しましょう。

- ① 家族や友人と電話などを利用して交流しましょう。
- ② 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。

# ～自宅で出来る「ちょっと筋トレ」～

## <運動を行う時の注意ポイント>

- 呼吸は止めずに、声を出して行いましょう。
- 負荷をかけている筋肉を意識して行いましょう。
- 無理せず、自分のペースで行いましょう。

週に3回以上が  
目標です！



## ★片足伸ばし運動、両足伸ばし運動 (太ももの筋肉を鍛える)



左右それぞれ  
3回ずつ

片足を伸ばし、  
足首を手前に曲  
げ5秒、足首を  
伸ばして5秒。



両足で3回

両足を伸ばし、  
足首を手前に曲  
げ5秒、足首を  
伸ばして5秒。

## ★スクワット (下半身の筋肉をバランスよく鍛える)

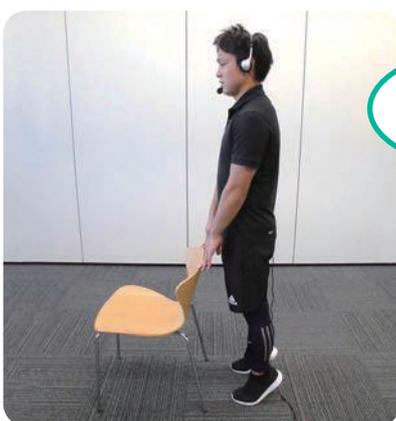


いすにつかまって  
5回

膝はつま先から出ない  
ようにお尻を突き出す  
感じでおこなう。  
5秒かけて腰を下ろし、  
5秒かけて元に戻る。

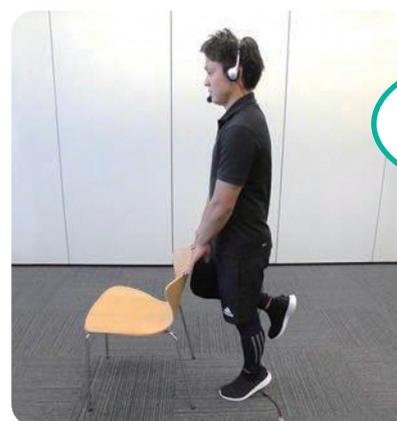


## ★つま先立ち運動 (バランス能力を鍛える)



両足で10回

椅子につかまり  
ながら行う。



左右それぞれ  
10回ずつ

椅子につかまり  
ながら行う。