

「新型コロナウィルス感染症」 高齢者として気を付けたいポイント



新型コロナウィルス感染症が流行しています。感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

人ごみを避けて行動範囲が狭まると、体を動かす機会が減り運動不足になりがちです。自宅でできる運動で体力をつけましょう。

生活不活発に気を付けて!!

運動することで活動量を上げ、体力の低下を防ぐことができます。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、心身の活力が低下した状態になってしまいます。

そのことによって、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。抵抗力を下げないように注意しましょう。

- 自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
- バランスの良い食事をとり、しっかりと栄養をつけよう！
- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、飲み込む力を維持しましょう！
- 家族や友人との支え合いが大切です！

おすすめ!!

自宅でできる体操メニューを紹介します。



健康を維持し、免疫力を高めるために行いましょう。

【問い合わせ先】

亀岡市 健康福祉部 健康増進課

☎ 25-5004



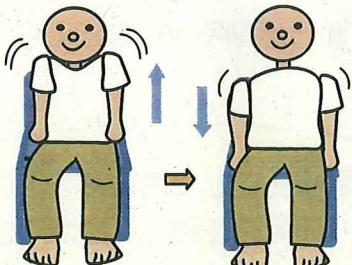
自宅で
できる！

おすすめ体操メニュー

基礎編

① 肩のストレッチ

1. 肩の上げ下ろし



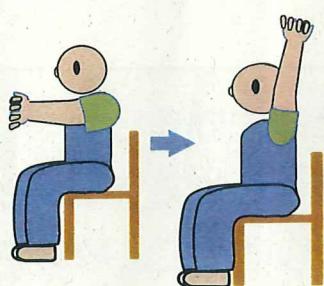
10回繰り返す。

2. 肩回し（前後に）



10回繰り返す。

3. 椅子に座って体の前で両手を組み、肘を曲げずに頭の上に上げる。



4. 両手を後ろで手を組み 肩甲骨を寄せる。



② 脚のストレッチ

椅子に座って、片方の脚を伸ばし、
太ももの後ろ側の筋肉を伸ばす。
つま先は上に向けましょう。
(左右交互に行いましょう)

10秒止めて元に戻す。
手は膝の上に置き軽く下に
押しましょう。



10回繰り返す。

③ 背中のストレッチ

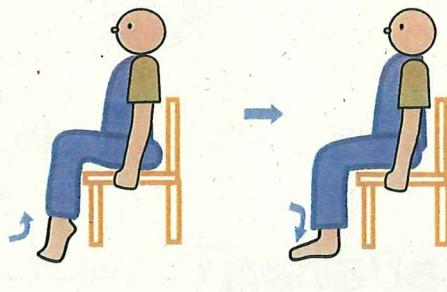
椅子に座って、手のひらを
腰に当て、背中を伸ばす。
息を吐きながらおじぎをす
るように前に倒す。



10回繰り返す。

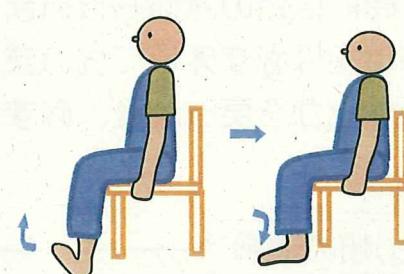
ここからは筋力をつける運動です!!

- ④ かかとの上げ下ろし
椅子に座って、かかとを上げて下げましょう。



10回を2度行う。

- ⑤ つま先の上げ下ろし
椅子に座って、つま先を上げて下げましょう。

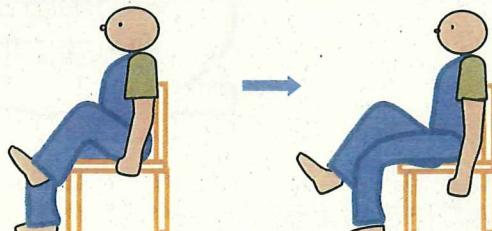


10回を2度行う。

動かない時間を減らしましょう。
自宅でもできる運動で体を維持しましょう。

⑦ 太ももの運動

椅子に深く腰を掛け、足ぶみをゆっくり行う。



左右交互に20回行う。

無理のない範囲で行いましょう！
息を止めずに行いましょう！
毎日続けることが大切です。

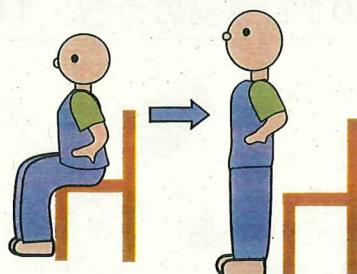
⑥ 片足上げ

椅子に深く腰を掛け、息を吐きながら、ゆっくりと片足を上げて膝を伸ばし元の姿勢に戻る。



左右交互に10回行う。

- ⑧ 椅子スクワット
椅子に座る→立ち上がる
※背筋は伸ばしたまま行う。



10回繰り返す。

元気で清潔な口腔を保ちましょう!!

口腔内の細菌が肺炎を引き起こすので、清潔に保つことが大切です。口のお手入れ、体操を行いましょう。

お手入れ

- 毎食後、丁寧に歯磨き、うがい、時には舌の清掃も行いましょう。
- 義歯は必ず外して洗いましょう。
- 外出から戻った後、必ずうがいをしましょう。



体操

①頬の運動



頬をふくらます。 頬をすぼめる。

②くちびるの運動

“う～”と唇をとがらせる。

う～



“い～”と唇を横に引く。

い～

③舌の運動



舌を前に出す。 舌を後ろへ引く。 舌を左右に出す。

5回

左右 5回ずつ

3食しっかり食べましょう!!

水分補給を
忘れずに!!

- 食事の基本は「朝・昼・夜」しっかり食べる事です。
- 栄養が偏らないように3食にうまく分配しましょう。
- 一汁三菜（主食、主菜、副菜2品、汁物）を心がけましょう。
- 塩分、油脂、糖分の摂りすぎに注意しましょう。

下の10食品のうち、1日7品目以上を目標に食べましょう。

肉
魚
卵

大豆・大豆製品
牛乳・乳製品



緑黄色野菜
海藻類
いも類
果物
油を使った料理

