

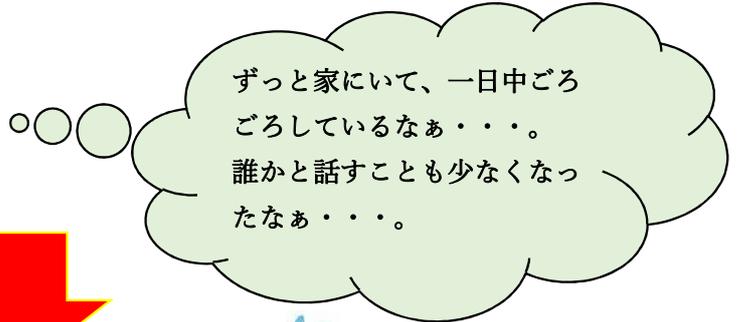
岡垣町の高齢者のみなさまへ

～Let'sチャレンジ！自宅で簡単にできる運動ガイド～

自宅内での過ごし方、心当たりありませんか？

新型コロナウイルス感染予防のため、自宅で過ごす時間が長くなっていませんか。

『動かないこと』により、気づかないうちに筋肉や頭の動きが低下してしまい、身の回りのことを行うことが難しくなることや、疲れやすくなることがあります。この状態が続くと体の回復力や抵抗力が低下し、体調を崩しやすくなったり、介護が必要な状態になる恐れがあります。



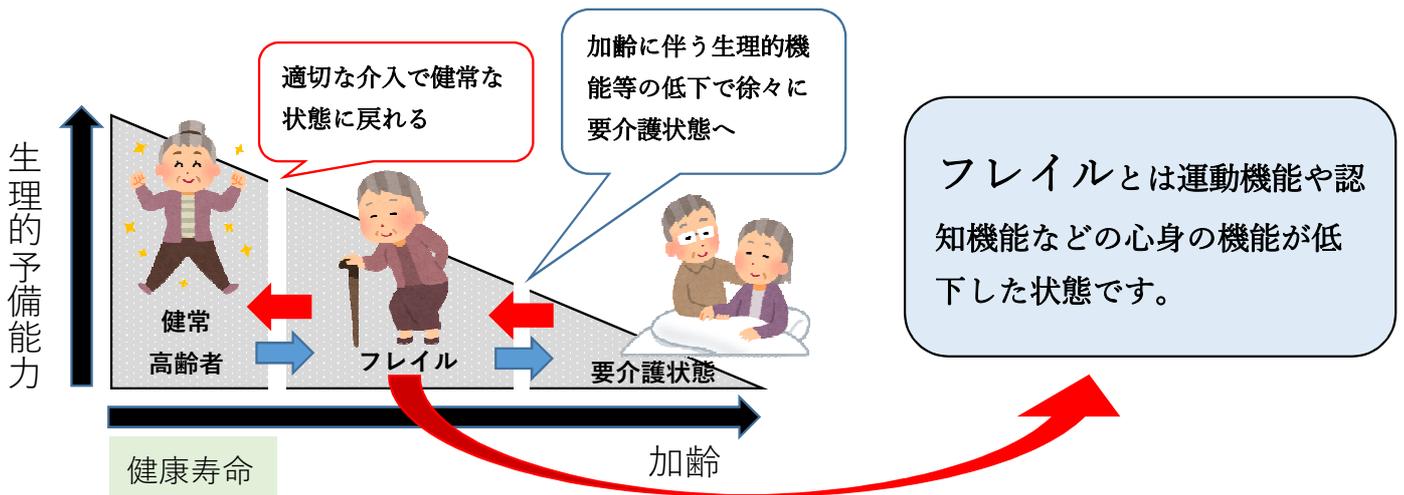
2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われています！



心も体も健康な状態に！

心身の機能が低下する前の予防が大切です。また、心身の機能が低下しても早く対処することで、心身機能の低下を遅らせることや、健康な状態に戻ることができます。

自分の健康を守るためには『からだ』の健康だけではなく『お口』や『栄養』、『こころ』などにも気を付けることが大切です！



心身機能の低下を予防するためのポイント

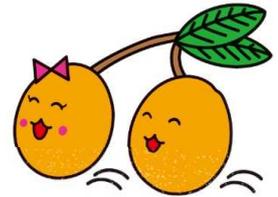
(監修：特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会)

運動

自宅でできる運動を行い、筋力の維持・向上を目指しましょう！

ストレッチ体操

※呼吸を止めずにゆっくりと
30秒程度ずつ行いましょう。



①肩

片手を前に伸ばし、
反対の手で胸に引き
寄せます。



②背中

両手を組み、背中を
丸めながら腕を前に
伸ばします。



③胸

両手を後ろで組み、下に
引きながら胸を開きます。



④肩

曲げた腕の手首を、反対
の手で持ち、引いていき
ます。

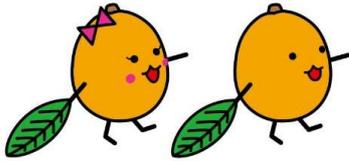


無理なく！少しずつ！

行いましょう！



筋力トレーニング

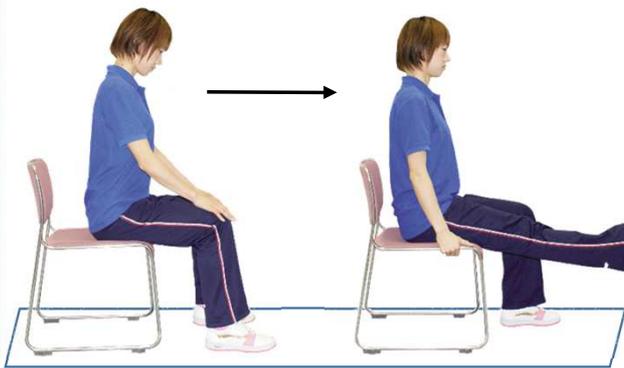


※5回程度を目安に。慣れてきたら10回程度を目安に実践してみましょう。

(注意) 呼吸を止めずに、痛みのない範囲で行いましょう。

①太ももの運動

膝を伸ばします。



③すねの運動

つま先を上げます。



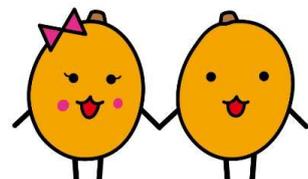
関節疾患やその他疾患のある方は医師にご相談ください

↑
かかとを上げる

↑
つま先を上げる

新型コロナウイルスに負けない身体づくりを！！

今こそ運動をしましょう！！



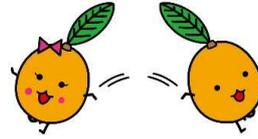
岡垣町イメージキャラクター
♡ひわりん&ひわすけ★

運動

- 人混みを避けて、一人または少人数で散歩をする。
- 家の中や庭などでストレッチや筋トレ以外にもラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- 庭いじりや片付け、立った状態での調理などの家事（無理のない範囲で）や農作業などで身体を動かす。

交流

- 1日に1回程度、家族や近隣の方などと電話で楽しくお話をする。
- 手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。



実践してみよう！

栄養

- 3食しっかりと食べる。 ○毎日、7品目以上の食材を食べる。
- 主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べる。

食べよう！いろいろな食材！

さ かな

ぎ ゆうにゆう

い も

だ いずせいひん

あ ぶら

や さい

た まご

く だもの

に く

か いそう

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

お口のケア

- 毎食後と寝る前に歯磨きをする。 ○早口言葉を言う、お口や舌の筋肉を保つ。
- しっかり噛んで食べる。

発音の練習をしてみましょう♪

発音の練習

パパパ

カカカ

タタタ

ラララ



おなかの底から大きな声を出しましょう。

大きな声を出す力がつくと、食べ物などが気管に入りかけたときに外に出す力が強くなります。「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音は唇や下の動きをよくします。

- ①唇を意識して「パ・パ・パ・・・、ピ・ピ・ピ・・・」
- ②舌の前方に力を入れて「タ・タ・タ・・・」
- ③舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ・・・」
- ④舌の先を軽く上げて「ラ・ラ・ラ・・・」



生活する上で何かお困り事があるときは、
岡垣町役場地域包括支援係までご相談下さい。

☎問い合わせ：093-282-1211