

自粛生活で

「生活不活発」

になっていませんか？

生活不活発は進行性の原因です！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなってきています。体を動かす機会が減り「生活不活発」になることで、身体や頭の働きが低下する「フレイル（加齢による虚弱）」が進んでいきます。長引く自粛生活で下記のような生活が続いていませんか。一度振り返ってみましょう。

問い合わせ 福祉医療課

(内線159)、高齢介護課

(内線183)、保険年金課

(内線155)

こんな生活送っていませんか？

- ✓ ずっと家に閉じこもっている
- ✓ 一日中テレビを見ていることが多い
- ✓ 食事をたまに抜いてしまう
- ✓ 誰とも話さないことが多い



口の中を清潔に保とう

歯や口のお手入れが不十分だと、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりします。口腔ケアを大切にしましょう。

バランスよく食事をとろう

ずっと家に閉じこもっている間も筋肉の材料となるタンパク質が不足しないように、肉や魚、大豆製品などを毎日の食事で摂取し、バランスよく3食食べることを心掛けましょう。

コミュニケーションを大切に

家族との会話や友人と電話などでコミュニケーションを取ることも脳への刺激になります。

体を動かそう

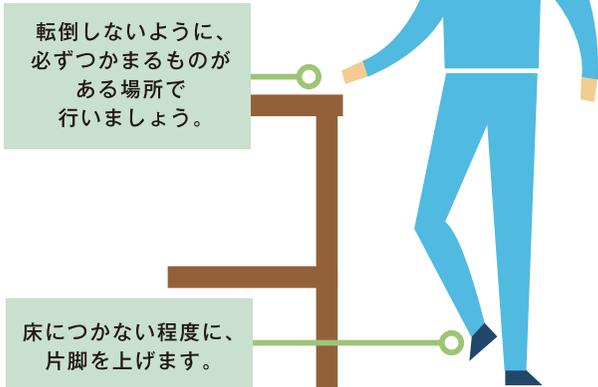
体を動かす機会が少なくなると体力や筋力の低下が進み、日常生活に支障が出たり、要介護状態になる危険性が高くなったりします。

ラジオ体操や散歩だけでなく、家の中の掃除などの「生活活動」も意識して、座っている時間を減らしましょう。筋肉の衰えを予防するためにはスクワットや片脚立ち（15ページ参照）なども有効です。

※食事や運動で主治医から制限を受けている人は、主治医の指示に従ってください。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。



転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、
机に指先をつけて行います。

**ロコトレで
フレイル予防！**
ロコトレとはロコモティブシンドローム（関節や筋肉などに障がいが起こり、立つ、歩くなど日常生活の動作に支障が出始めた状態）を予防するための運動です。
※つかまるものがある場所で、無理せずゆっくり行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

★スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息をとめないようにします。
- 膝に負担が掛かりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



ゆっくりかかとを降ろします
立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。またかかとを上げすぎると、転びやすくなります。

1日の回数の目安：10~20回（できる範囲で）×2~3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



腰に両手をつけて両足で立つ

足を大きく前に踏み出す
踏み出して腰を下げる前の姿勢

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

体を上げて、踏み出した足を元に戻す

ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように気を付けます。

1日の回数の目安：5~10回（できる範囲で）×2~3セット

「ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ」より