

みなさん！長引く自粛生活で…

体力が低下していませんか？



問合せ先

中間市介護保険課(地域包括支援センター)

☎093-245-7716



本当は、外で思いっきり身体を動かしたい！お友達と一緒に運動したい！でも今は…。

自宅で一人で体操や運動をしようと思っても、なかなか続きませんよね。今回は、家事をしながら行うトレーニング方法を紹介します。

ポイントは、毎日続けることです。身体を動かしながら、ご自宅を清潔に保ち、心と身体の調子を整えましょう！

★洗濯をしながら、下半身を鍛える★

① 洗濯スクワット



両足を肩幅より少し広めに開き、床に置いたカゴから洗濯物を取り出す際に、お尻を後ろに突き出すように下げる。この時、膝がつま先より出ないようにする。



★洗い物をしながら、ふくらはぎの筋力アップ★

③ 台所でかかと浮かし



洗い物をする際に、両足を肩幅に開き、左右の足に体重が均等にかかるように立つ。背筋を伸ばして両足のかかとを浮かせ、つま先で立ち、そのままかかとを下ろす。



★掃除機をかけながら、体幹を鍛える★

② 前後開脚掃除機かけ



掃除機をかける際に、徐々に足を大きく広げて進む。不安定にならないように両足でバランスをとることで体幹が鍛えられる。



★拭き掃除をしながら、肩の動きをよくする★

④ ひじ伸ばし拭き



肘は伸ばし肩をできるだけ前に突き出し雑巾を持つ。この時、手はなるべく遠くへ持っていく。雑巾がけの要領で手を前後左右にスライドさせる。



みなさん！長引く自粛生活で...

頭を使うことが減っていませんか？

生活が不活発な状態が続くと、うつ状態や認知機能が低下する恐れがあります。高齢者や持病がある人は、特に注意が必要です。「動かない」が「動けない」になってしまう前に、毎日の生活の中で工夫してみましょう。続けることが大切です。

★脳カトレーニングやゲームで毎日、頭を使いましょう★



①「暗算」をしましょう。
100から7ずつ引いた数を言ってみましょう。
5回引くまで続けてみて下さい。
※明日は、その続きから言ってみましょう。

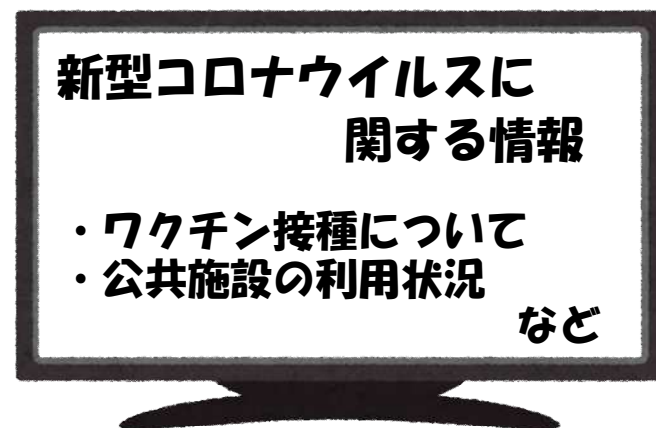
②「しりとり」をしましょう。
一人でするもよし！電話でコミュニケーションをとるもよし！慣れてきたら文字数を限定するなどのルールを追加してみましょう。



ご存じですか？

中間市の最新情報をテレビで見ることができます！
(災害時情報、新型コロナ情報、暮らしに役立つ情報)

- ①テレビのチャンネルを1チャンネルにする。
- ②リモコンのdボタンを押す。
- ③「dボタン広報誌」を選び、「決定」ボタンを押す。



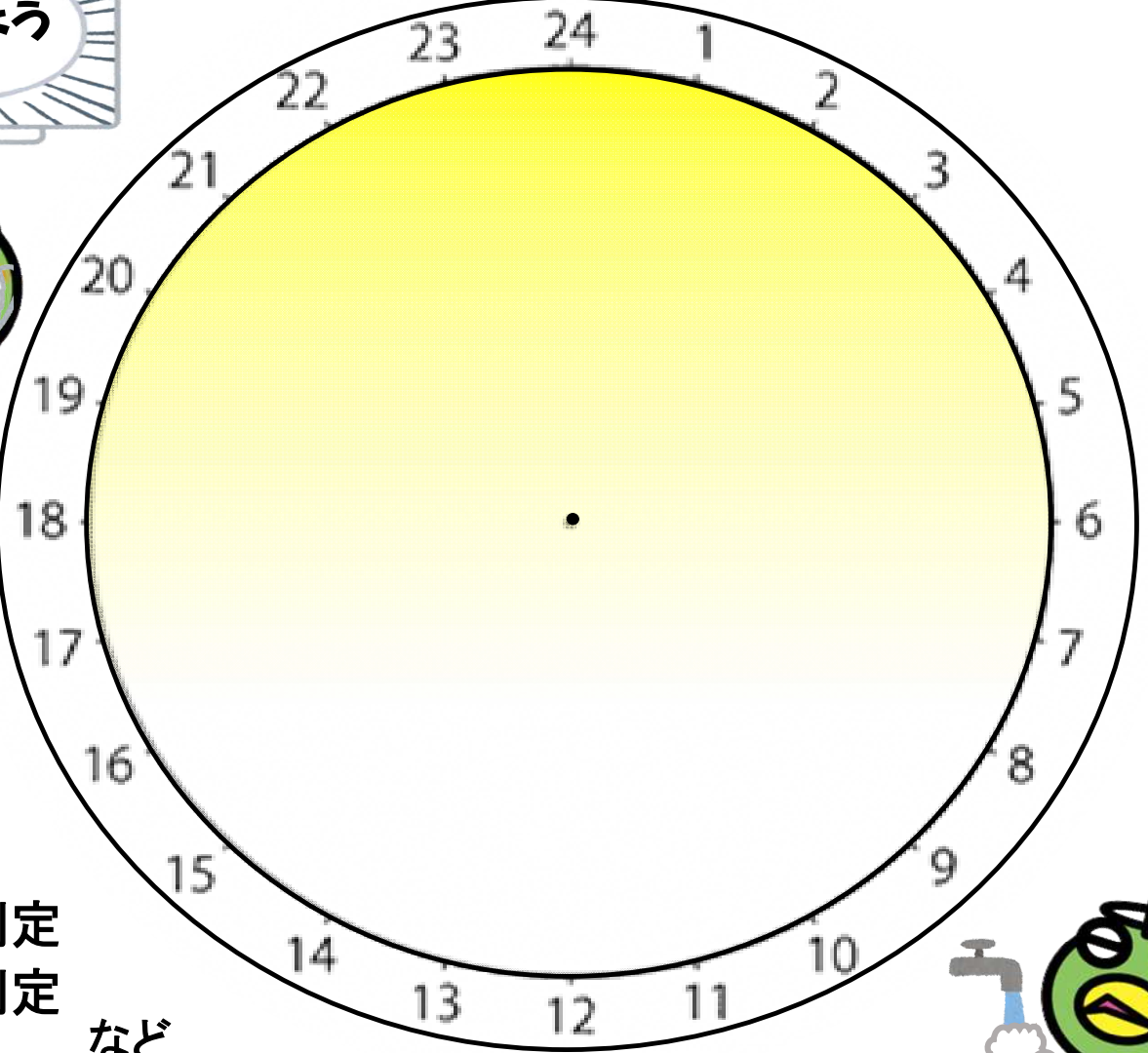
みなさん！長引く自粛生活で...

生活リズムが乱れていませんか？

毎日の生活のポイントは「体内時計」です。身体には、1日24時間の体内時計があり、このリズムが壊れると体調が悪くなりやすいので要注意！生活リズムを整え、毎日の生活記録で体調の変化に気をつけましょう。



★一日の生活リズムを決めて、毎日できているかチェックしてみましょう★



例えば...

- ・家事
- ・食事
- ・運動
- ・睡眠
- ・血圧測定
- ・体温測定

など



新型コロナウイルスの予防接種をしても感染することがあります！
三密(密閉・密集・密着)を避けマスクを着用するなどの感染予防をしましょう。

