

北杜市の高齢者の皆様へ 新型コロナウイルス予防して元気であるために！

新型コロナウイルスとは？

発熱、喉の痛み、咳が長引くこと（1週間以上）、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

うつらない、うつさないために！

*手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳やくしゃみにハンカチ活用等）をしましょう。

*「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し、「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。（三密：密閉・密集・密接）

*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。



体力維持にも気を付けましょう！

★できる運動を続けましょう

*様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。

○人混みを避けて散歩をしましょう。

○家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事、庭いじり、片付け等）

○普段している体操をご自宅で続けましょう。（ラジオ体操、ミズクマくん体操等）

※裏におすすめ筋トレメニューを紹介しています。



★栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

○3食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的にとりましょう（筋肉のもとになります）

○十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



コロナ疲れに負けないために！

*新型コロナウイルスによる影響で、不安やストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか？コロナ疲れに負けないために、ストレスへの対処も上手に行いましょう。

○信頼できる人と話す

○健康的な生活を心がける

○事実を確認する



☎問い合わせ先 北杜市役所 健幸市民部介護支援課 TEL：0551-42-1333

*自宅でもできる！筋トレメニューは裏面を見てください。

自宅でできる おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意

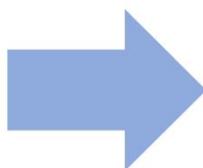


※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



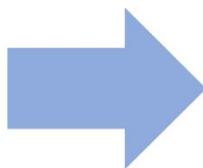
足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用