

クスノキ

第4号



～新型コロナウイルス感染症に負けないからだを目指して～

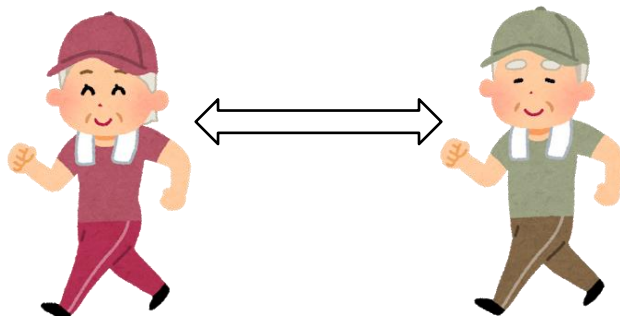
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今月は「新しい生活様式：娯楽・スポーツ編」と運動に関する情報です。自宅でできる体操もご紹介します。

「新しい生活様式：娯楽・スポーツ編」を実践しましょう

今月は、「新しい生活様式」の中から「娯楽・スポーツ」に関する対策をご紹介します。

- 公園はすいた時間や場所を選びましょう
- ジョギングやウォーキングは少人数で行いましょう
- すれ違う時は距離をとるマナーを心がけましょう
- 予約を利用して、ゆったりと活動を行いましょう
- 狭い部屋での長居は避けましょう
- 歌や応援等は十分な距離をとりましょう



距離をとりながら
楽しみましょう

自宅でできる運動 ～片足立ち運動～



椅子から遠い方の足をあげましょう

■方法

- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえます。
- ・椅子と反対側の足をあげて、とめます。初めは2～3秒から行い、慣れたら時間を伸ばしましょう。
- ・左右の足で行いましょう。

※転倒に注意して行いましょう

※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう

■運動の頻度について

クスノキでご紹介している運動は筋力運動に分類されます。筋力運動は、運動後2～3日休ませることで筋肉が付きやすくなるとされています。

1 種類だけではなく今までご紹介した運動を組み合わせで行い、週2～3回、継続して運動しましょう。

どうして体を動かすことが必要なの？

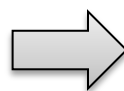
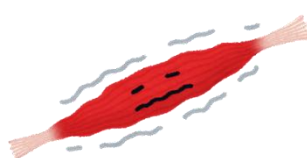
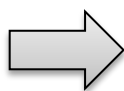
新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、まだまだ外出には配慮が必要です。そのため、お家で過ごす時間が多くなっていることと思います。コロナ禍においても、「高齢者は体を動かしましょう」と言われていますが、なぜでしょうか。

外に出る回数が少なくなると、歩く機会が減ることで筋肉を使う機会も減ります。第1号の「クスノキ」でも掲載しましたが、高齢者の場合には寝たきりの生活（筋肉を使わない生活）を2週間すると、7年分の筋肉を失ってしまうといわれています。筋肉が減ると、全身の血流が低下したり、体を守る免疫機能が低下したりします。

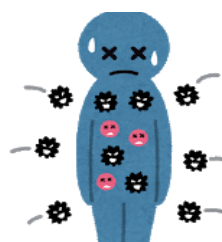
2週間筋肉を使わないと…



7年間で失われる筋肉量と
同じ程度の筋肉を失うことに



血流低下や免疫機能低下の
原因になります

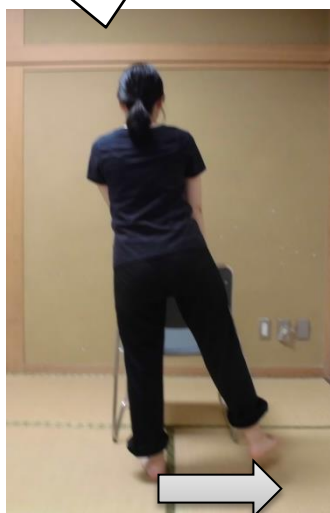


百歳体操が広がっています

海田町では、高齢者が継続的に運動できる機会として、「百歳体操」に取り組んでいます。感染予防に努めながら、23地区で活動中です。ご近所の方と出会う機会にもなるため、フレイル予防の最善策でもあります。

百歳体操についてより詳しく知りたい方や立ち上げを希望される地区の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。今回は、百歳体操の一部を紹介します。

（周りに人がいないところで）
1・2・3・4・5・6・7・8…



【足の横上げ運動】

この運動は、足の横の筋肉を鍛える運動です。運動の効果として、バランスを保つ力を鍛え、転倒しにくくなります。

（方法）

- ・椅子の背もたれを両手でつかんで、立ちます。
 - ・「1, 2, 3, 4」で右足を横にあげます。つま先が前に向くように意識しましょう。右足を高くあげる必要はありません。体が傾かないようにしましょう。
 - ・「5, 6, 7, 8」で右足を元の位置まで戻します
 - ・右足が10回終わったら、左足も同様に10回行いましょう
- ※余力のある方は、おもりをつけて行くと負荷がかかります。
※息をとめないように、掛け声を出しながら行いましょう。

●お問合せ●

海田町地域包括支援センター （082）821-3210