

健康維持のために自宅でできる体操を紹介します

コロナに負けない!!

～高齢者の皆さまへ～

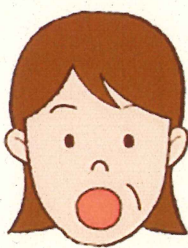
「なんだか歩きにくくなった」「疲れやすくなった」「前より家事がおっくうだなあ」これらを感じたら生活不活発病という状態かもしれません。新型コロナウイルスの感染防止のため、日常生活が変化し、その結果、活動量が不足して体力が低下したり、知人との交流が減少して気分が落ち込んだり、物忘れしやすくなるなどの心身機能の低下が予測されます。

転倒などを予防するためには日頃からの運動が大切です。自宅でできるお口の体操や筋力運動（百歳体操）を紹介します。

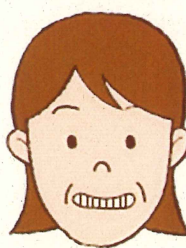
お口の機能を高める体操にも挑戦してみましょう!

体の運動と合わせて、お口の周りや口腔内の筋肉を動かすことで、食べる力や飲み込む力を付けることができます。基本的にはいつ行っても構いませんが、食事の前に行うと、口の準備運動になります。

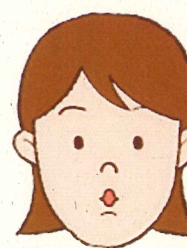
お口の体操 ※5回を目標に行いましょう



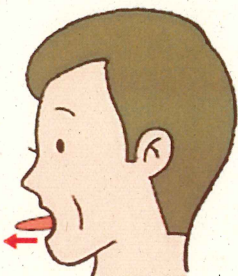
① 口を大きく「あー」と言いながら開きます



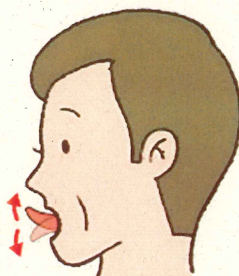
② 口を「いー」としっかり伸ばします



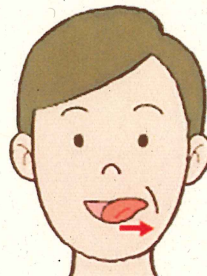
③ 口を「うー」としっかりすぼめます



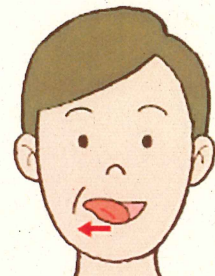
① 口を大きく開け、舌を前に出します



② 舌を上へ上げ、そのまま下に下ろします



③ 舌で口の両端を交互に右、左と触ります



運動する時は特に熱中症に注意!

屋内にいても夜間でも熱中症は発症します。運動する時は、水分補給（1日当たり1.2ℓ目安）と空調管理（室内換気含む）を忘れず、熱中症にご注意ください。

- ・ 問い合わせ先 宇城市高齢介護課 連絡先 0964-32-1406
- ・ 新型コロナウイルスについての情報は、宇城市ホームページでもご確認できます。



新型コロナウイルスに
負けない体を作ろう！



いきいき百歳体操 くまもと県バージョーン

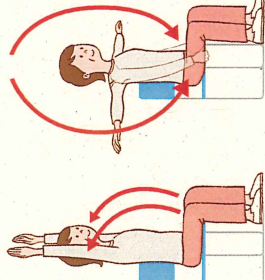
※普段、おもしろを使用している方は、おもしろをつけて体操してください

運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中間節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③ [1.2.3.4]と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウン트에合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前後には、水分補給を行いましょう。

準備体操「深呼吸」

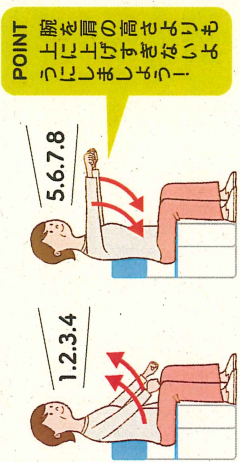
1.2.3.4 / 5.6.7.8



- ① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

筋力運動① 「腕を前に上げる運動」

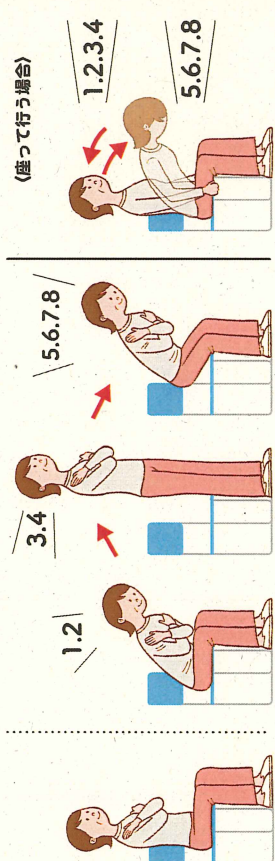
効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。



- ① 膝の上からゆっくりと腕を上げます
- ② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

筋力運動② 「椅子からの立ち上がり運動」

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



- ① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます
- ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます
- ③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります

筋力運動③～④を

声を出しながら10回を目標にやってみましょう！

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョーン」をYouTubeで公開しています。右記のQRコードからアクセスしてみてください。

整理体操

「ふくらはぎのストレッチ」

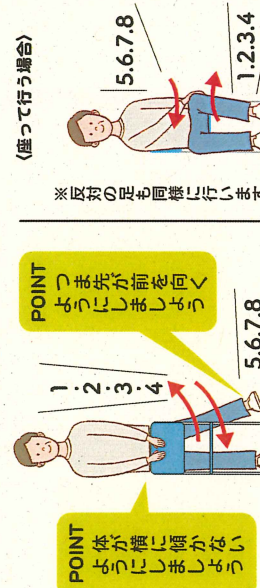
POINT つま先を立てて行いましょう



- ① 椅子に残り、膝を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます
- ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう ※反対の足も同様に行います

筋力運動④ 「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかりと歩けるようになります。



- ① 椅子の背などを両手で持つて、片足をゆっくり横にあげます
- ② そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

筋力運動③ 「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかりと歩けるようになります。

POINT 座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



- ① 片足をゆっくり上げます
- ② 膝が伸びたら、つま先を手前に向けます
- ③ つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います