

# 生活不活発病を予防しよう！！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や脳の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れ易くなったりします。



## ～元気でいるためのヒント～

“動く” “話す(笑う)” “考える(書く)” “食べる”を毎日行ってカレンダーにチェックしてみませんか。



日	月	火	水	木	金	土
5月10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる
31日	6月1日	2日	3日	4日	5日	6日
<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる	<input type="checkbox"/> 動く <input type="checkbox"/> 話す(笑う) <input type="checkbox"/> 考える <input type="checkbox"/> 食べる

# ええ町世のがわだより 増刊号

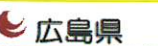
2020年5月

発行・編集/広島市瀬野川東地域包括支援センター  
安芸区瀬野2丁目17番33号 TEL: 082-820-3711

今回は、コロナに負けない健康づくりを目的に、『ええ町世のがわだより増刊号』を発行いたしました。一日も早くこの事態が終息し、もとの生活を取り戻せるよう職員一同心から願っております。

～ 来所相談ご利用にあたってのお願い ～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、当センターにご相談の際は、可能な限り来所による相談はお控えいただき、事前にお電話をいただきますようお願いいたします。皆様にはご不便をおかけしますが、御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。  
センター長 鎌倉 直司



## 高齢者の皆様へ

～新型コロナウイルス感染予防+元気でいるために～

### 新型コロナウイルスとは？

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)、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あります。

だるそうにしている、食欲がない  
呼吸がゼーゼー、唇の色が紫色など  
注意しましょう。

### 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。
- 体調が悪いときは、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！

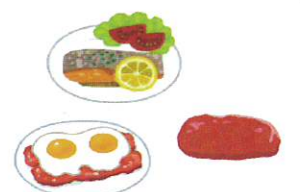
様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。



- 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。(いきいき百歳体操、シルバーリハビリ体操、ラジオ体操 等)

#### ★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掛けましょう





## 実践したことを最後のページにあるカレンダーにチェックをしよう！！

一番の対策は人と濃厚接触しない、物を触らないこととされています。これらを確実に実行しようとするとうちに閉じこもることになります。医学的に1週間安静をすると落ちた体力を回復するためには2週間かかるとされています。1か月安静だと2か月もかかるのです。体力を落とさないよう心掛けることが大事です。家の中でも工夫をすれば十分な運動は可能です。コロナに負けないように頑張ってください。 (日本理学療法協会ホームページより引用)

### ①運動する【動く】

- ・人ごみを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業で身体を動かす。

### ②すきま運動【動く】

- ・テレビを見ながらできる運動を行う。  
例）コマーシャルの時に椅子からの立ち上がり、膝伸ばし運動、足踏みなど。

### ③ついでに運動【動く】【考える】

- ・買い物の時にできる運動を行う。  
例）スーパーに行くとき、少し遠回りをする。
- ・つま先立ちをして顔を洗う。

### ④家で過ごししながら、人と交流を図る【話す（笑う）】【考える】

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流する。
- ・買い物や移動に困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

### ⑤お口の健康を保ちながら栄養をとる【食べる】

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に、歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、歌を歌う、早口言葉を言うなど、口のまわりの筋肉を保つ。

### ⑥思い出し日記をつける【考える】

- ・1日遅れて日記をつける。  
例）昨日の出来事、昨日掃除した順番や、昨日の夕飯、散歩した時に気になったことなどを記録する。

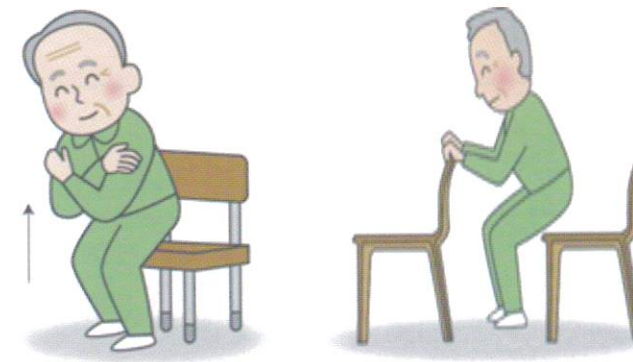
（参考：新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆様へ）厚生労働省）

## 生活不活発病予防メニュー ～ 時々しっかり運動編 ～

### ※ポイント※

- ・体調や体力に合わせて行いましょう。
- ・転倒に注意して、無理のない姿勢で行いましょう。
- ・体調に不安のある方は、お医者さんに相談してから行いましょう。
- ・血圧の上昇を抑えるため、声を出して数を数えつつ行いましょう。

### ①椅子からの立ち上がり（スクワット）



- ・少し椅子に浅く座ります。
- ・両手を胸の前で組みます。
- ・4秒間で、ゆっくり立ち上がります。
- ・4秒間で、ゆっくり座ります。
- ・可能であれば、10回程度行いましょう。

※息切れや、痛みのある方は、椅子などを持っていって行いましょう！ 無理は禁物です！

### ②膝伸ばし運動



- ・少し椅子に浅く座ります。
- ・秒間で膝をのばし、伸びたら足首を上げます。
- ・4秒間でゆっくりと元の位置に戻します。
- ・左右行いましょう。
- ・可能であれば、10回程度行いましょう。

### ③かかと上げ運動



- ・20回を2セット行いましょう。

（廿日市市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア推進グループ）