

新型コロナウイルスに
負けるな！



高齢者の方が元気に

過ごすための3つのポイント

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控えるよう求められており、高齢者の方は、1日の多くの時間を自宅で過ごされていると思います。

そこで、運動不足にならずに過ごせるための取り組みをご紹介します。

運動のポイント

○ 生活リズムを整えよう

早寝・早起きをし、規則正しい生活をしましょう。

○ ウォーキングやラジオ体操など運動を習慣にしよう

1日30分程度の適度な運動は、健康を維持するために重要です。ラジオ体操のような運動は、筋肉の衰えを防ぐために役立ちます。



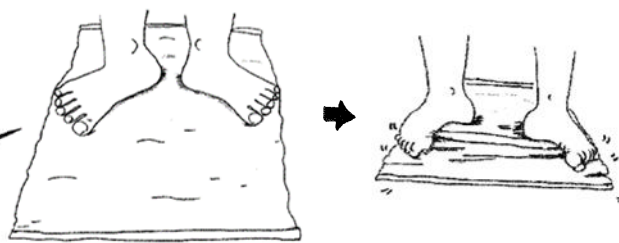
【参考】2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において、高齢者に対しては、「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」とされました。

○ 足指の筋力を鍛えよう

足指の筋力を鍛えることで、転倒予防になります。



～タオルギャザー～
自宅でできる！！おすすめの筋力トレーニング



ここがポイント！！

- 1 ひざの角度は90度程度に。座る位置が高めの背もたれがあるイスがおすすめです。
- 2 スムーズにできるようになったら、タオルの上にペットボトルなどをのせて負荷を増やしましょう。

【手順】

- 1 タオルを床に敷きます。裸足になり、両足をタオルの端に乗せましょう。
- 2 足の指を使ってタオルを手繰り寄せていきます。
- 3 いけるところまで手繰り寄せたら、タオルを元に戻します。この動作を繰り返します。
- 4 この動作を5セット行いましょう。



食生活・口腔ケアのポイント

- 1日3食欠かさず食べることを意識しましょう
バランスの良い食事をしっかりととりましょう。
- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう
食事前の「パタカラ体操」は、効果的です。



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に
押し当てる



「パ、タ、カ、ラ」と声を出すこ
とで、口まわりの筋肉や舌の
はたらきを、維持できます。

人との交流のポイント

- 家族や近くの友人との交流を大切に！

外出しにくい今の状況だからこそ、ちょっとした
あいさつや会話は、気分転換につながります。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

～家族や身近に高齢者がいる皆さんへのご願い～
日々の言葉掛けや、見守りをしていただけると幸いです。
地域の皆さんで、高齢者の健康を支えていきましょう！