

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **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、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。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。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

自宅で行える筋トレ体操メニュー (摂津市保健センター監修)



新型コロナウイルスの影響で、自粛生活が続き、自宅で過ごす時間が長くなっていることと思います。

そのために筋力低下や転倒につながることを懸念されます。

そこで本冊子では、自宅で行える体操を紹介します。

健康維持の一助になれば幸いです。是非ご自宅でご活用ください。

この冊子を、ご自宅の壁などに貼ってご利用ください。

摂津みんな体操四部作

【もりのもり本気体操】

人混みを避けて、**散歩**もしましょう！

方法

弱い運動

強い運動

【回数】

- ・1つの運動は10回を1セットとします。
- ・はじめての方は5回ずつはじめてください。
- ・ゆっくりに動かし、筋肉を意識しましょう
- ・楽になったら、回数や時間を増やしましょう
- ・できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

【かかと上げ】

～ふくらはぎの後方を鍛える～

- 1-2-3-4で かかとを上げ
- 5-6-7-8で かかとをおろす



【スクワット】

～お尻、太ももの筋肉を鍛える～

- 1-2-3-4で お尻を突き出すように腰を曲げる
- 5-6-7-8で 元に戻す

【ポイント】

- ・正しいフォームで行いましょう。
- ・声を出して数えながら行いましょう。
- ・鍛える筋肉を意識して行いましょう。

【つま先上げ】

～ふくらはぎの前方を鍛える～

- 1-2-3-4で つま先を上げ
- 5-6-7-8で つま先をおろす



【足開き】

～お尻・太ももの外側の筋肉を鍛える～

- 1-2-3-4で 片足を外側へ開く
- 5-6-7-8で 元に戻す

【効果】

- ・継続することで立ち座り、階段の上り下りの力が楽になります。
- ・バランスが良くなり、転びにくい体になります。

【足上げ】

～膝を持ち上げる筋肉を鍛える～

- 1-2-3-4で 足を引き込み
- 5-6-7-8で 足をあらす



【膝伸ばし】

～膝を伸ばす筋肉を鍛える～

- 1-2-3-4で 膝の伸ばし
- 5-6-7-8で 足をあらす



【片脚立ち】

～バランス感覚を鍛える～

- 始めは、椅子や机、壁などを持って20秒間
- 自信がついてきたら、椅子などから手を離し、
- 1分間を目標に行いましょう！

体操のDVDを

摂津市役所保健福祉課にて
配布中です！（無料）

体操（もりもり本気体操）を行った回数欄にチェック（☑）を入れましょう。

弱い運動 回数	10回に挑戦！										20回に挑戦！										30回に挑戦！									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
【かかと上げ】																														
【つま先上げ】																														
【足上げ】																														
【膝伸ばし】																														
	1 0 回達成！										2 0 回達成！										3 0 回達成！									

強い運動 回数	10回に挑戦！										20回に挑戦！										30回に挑戦！									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
【スクワット】																														
【足開き】																														
【足引き】																														
【片脚立ち】																														
	1 0 回達成！										2 0 回達成！										3 0 回達成！									

無理をせず、ご自身で出来る範囲で身体を動かしてみましよう！

