

世代別に
チャレンジ!

屋内でできる運動

毎日の暮らしの中で簡単・気軽に取り組めることが、無理なく運動を続けるコツです。家などの屋内で、空いた時間を利用して、気軽に体を動かしましょう。けがのないように周囲の環境を整えてから、運動をしましょう。

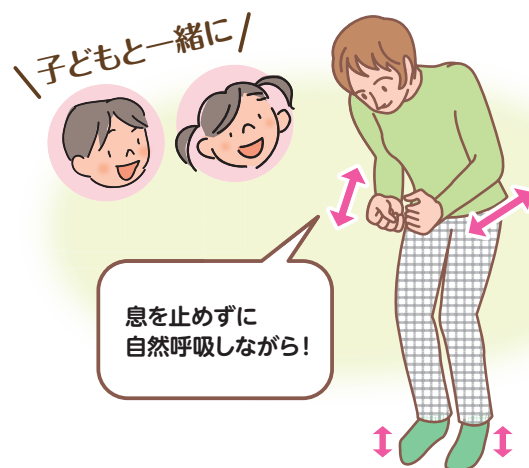
ママ・パパ向け その場駆け足

- ①足を肩幅に開いてお腹をへこませ、やや前傾姿勢を取る。
- ②その場で10秒数えながら、思い切り駆け足をす。足にあわせて腕も素早く振る。



ポイント

10秒たったら好きなポーズでピタッと止まってバランスを取り、バランス感覚を鍛える。



息を止めずに
自然呼吸しながら!

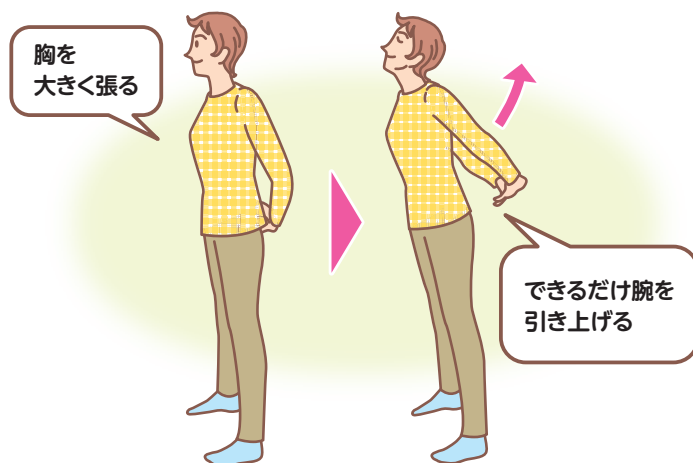
働く世代は仕事の合間に 肩甲骨のストレッチ

- ①足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組み、30秒キープする。
- ②肩甲骨を中央に引き寄せながら、組んだ両手を引き上げて30秒キープする。



ポイント

腕はできるだけ引き上げ、左右の肩甲骨をできるだけ中央に寄せる。



胸を
大きく張る

できるだけ腕を
引き上げる

高齢者は座ったまま無理せず イス・ウォーキング

- ①椅子に浅く座り、両手で椅子を軽くつかむ。足を肩幅に開き、お腹をへこませる。
- ②上体をやや前かがみにする。膝を高く上げ、1秒に2歩のテンポでその場足踏みを60秒行う。



ポイント

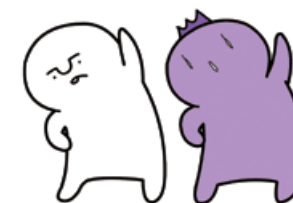
足をドスンと落とさず、爪先から軽く床に下ろす。



足腰に
不安のある人に
おすすめ

3 運動

適度な運動を行うことで、免疫力が高まります。新型コロナウイルス感染予防のために外出を控えていると、運動不足になりやすいので、意識して体を動かしましょう。



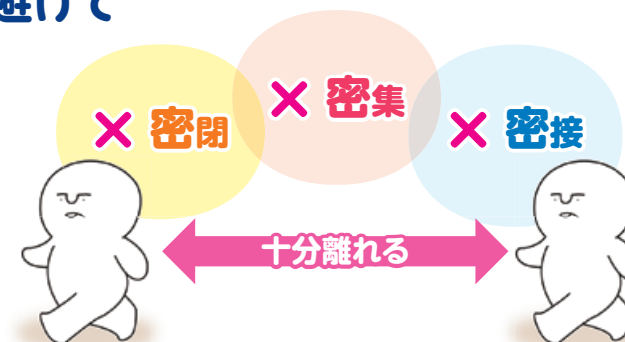
新型コロナ
ウイルスに
負けない
からだ
身体づくり

ポイント 運動のときも「3密」を避けて

屋外で安全・安心に運動できるよう、以下の点に注意しましょう。

- 1人または少人数で行いましょう。
- すいた時間、場所を選びましょう。
- 他の人との距離を確保しましょう。
- すれ違うときは距離を取りましょう。

※高齢者や治療中の人は、運動前に医師に相談を



ポイント 熱中症に注意しよう!

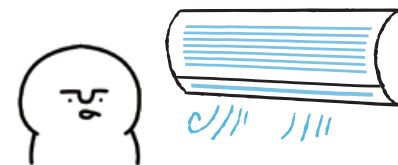
新型コロナウイルス感染症対策も大切ですが、夏場は熱中症にも注意が必要です。



熱中症予防のポイント

① 暑さを避けましょう

- 換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにしましょう。



② 適宜マスクを外しましょう

- マスクを着けているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとってから、マスクを外して休憩しましょう。



③ こまめに水分補給を

- 喉が渇く前に水分補給を行いましょう。
- 大量に汗をかいたときは塩分を意識して取りましょう。



高齢者は「フレイル予防」を意識して

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が弱まり、「健康」と「要介護状態」の中間の状態にあることを言います。改善のための取り組みを行わなければ、どんどん「要介護状態」へと近づいてしまいます。感染予防のために外出を控えていると、フレイルが進行しやすくなります。心身の機能の弱まりは、免疫力の低下にもつながります。積極的にフレイルを予防していきましょう。

❖有酸素運動&筋力トレーニングを

ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、スクワットのような、筋力アップを目的とした運動も行いましょう。ラジオ体操などで全身をくまなく動かすのもよいでしょう。



❖オーラルフレイル(口のフレイル)に注意

硬いものがかめない、食べこぼすなどの口の機能の衰えは、食生活の変化につながります。いつまでもおいしく食べられるよう、口腔ケアを心掛けましょう。



❖家族・近所の人と交流を

社会的な孤立もフレイルの大きな要因です。家族と話したり、友人・知人と電話などを利用して話しましょう。



免疫力アップ!
運動編