



ほうかつ ほうちゃん

感染症予防のため、自宅で過ごすことが多く、日中の活動量が少なくなると心身機能の低下が心配されます。適度な運動、十分な食事、ストレス解消、健康管理が必要です。自分に必要な項目、チャレンジしたい項目にチェックをいれ、取り組んでみましょう!!

□ 健康管理

薬の飲み忘れはありませんか？
持病がある方は、定期的な受診ができていますか？



□ 水分補給

1日あたり、お茶やお水などコップ8～10杯分飲みましょう!!
これから暑くなるにつれ、脱水や熱中症が心配されます。こまめな水分補給を!!



□ 入浴

外に出かけていなくても入浴し、身体の清潔を保ちましょう。



□ 食事

3食きちんとバランスよく食事が摂れていますか？
きちんと食べているつもりでも、低栄養状態になっているかもしれません。免疫力をつけるためにもしっかり、食べましょう!!



□ 歯磨き・入れ歯の掃除

食後は、歯磨きや入れ歯の手入れをしましょう。
お口の清潔を保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。



□ お口の体操

体の健康を保つためにも、お口の健康はとても大切です。
右側に掲載している「あいうべ体操」や「パタカラ体操」に取り組んでみましょう!!
「ガラガラうがい」「ブクブクうがい」もお口の体操です。取り組めることから始めてみましょう。



□ 適度な運動

週に2,3回は運動をしましょう!!
日常の活動量が少なくなると、筋力や体力の低下が心配されます。裏面にある『4つの運動』に取り組んでみましょう。



□ 体重

定期的に体重を測り、極端に増えたり減ったりしていないかチェックしましょう。



□ 他者との交流

会えなくても、離れて暮らす家族や友人と電話やメールで交流してみましょう。



□ 「集まろう!通いの場」の活用

スマートフォンやタブレット、パソコンをお持ちの方は、『集まろう!通いの場』と検索してみてください。
このウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気を付けて健康を維持するための情報を発信しています。



あ い う べ 体操



あー

ポイント

- ・「あー」と大きく口を開く
- ・普通より大きめに開く



いー

ポイント

- ・「いー」と口を横に大きく広げる
- ・首の筋が張るぐらいまで



うー

ポイント

- ・「うー」と口を強く前に突き出す
- ・しっかりと前に突き出す



べー

ポイント

- ・「べー」と舌を突き出し前に伸ばす
- ・あごの下をなめる感じで



効果 唇を開け閉めする力がつきます

弱くなると... 飲んだり吸ったりするのがむずかしくなります。

発音のコツ
大きく破裂するように



効果 舌の力を強くします

弱くなると... 食べ物をつぶせなくなり飲み込みにくくなります

発音のコツ
短く「タッタタッ」



効果 舌の奥の力を強くします

弱くなると... 飲み込むことが難しくなります

発音のコツ
舌の根元を喉に押し付けるように



効果 舌を巻く力を強くします

弱くなると... 食べ物を喉の奥に送りにくくなります

発音のコツ
舌をしっかり巻いて

パ タ カ ラ 体操

自宅でできる4つの運動



回数は、体力や体調に合わせて実施してください。

つま先をあげる運動

つまずきを予防！！



- ① 椅子に座り、足を少し前に出す。
※背もたれから、背中を離し姿勢よく座りましょう！！

- ② 片足ずつ、ゆっくりとつま先をあげ、ゆっくりとおろす。

片方ずつ、ゆっくり！！目標20回

かかとをあげる運動

ふくらはぎを鍛えて歩幅アップ！！



- ① 椅子や机を支えに立つ。

- ② 両足のかかとを上げられる範囲でゆっくりあげ、ゆっくりおろす。

ゆっくり！！目標20回

片足立ち

歩く時のふらつき軽減！！



- ① 椅子や机に片手を支えに立つ。
※ふらつきなどがある場合は、両手を支えに立つ。

- ② 手で支えている側と反対側の足をあげる。「10」ゆっくり数えましょう。

片方ずつ、ゆっくり！！目標10回

椅子からの立ち上がり

足腰の筋力増強&骨粗しょう症予防効果



- ① 椅子に浅く腰かけ、おじぎをしながら、ゆっくり立ち上がる。

- ② 座る時は、ゆっくりおじぎをしながらお尻をつけ座る。

ゆっくり、目標20回！！

包括支援センターの窓口で、『いきいき百歳体操』のリーフレットの配布や DVD の貸出、その他運動等介護予防のパンフレットを配布しております。ご希望の方は、窓口までお越しください。ご不明点やご相談等ございましたら、包括支援センターまでご連絡ください。(TEL:482-2432)