

しっかり感染予防♪  
楽しく動いてフレイル予防♪  
両方大事やけん!!

運動する前に  
check!!

- 始める前に体温が平熱かどうかチェック!  
体調が悪い時は休みましょう。
- お部屋で行う時は、こまめに換気!!
- なるべく他の人との距離をあげましょう。
- お話する時はマスクを着けてね!
- マスクを着けて運動する時は、無理をせず、  
息苦しさを感じたらすぐに休憩しましょう。
- 水分補給に気を付けましょう
- 外で運動する時、家に帰ったらまず手や顔を  
洗いましょう。

運動中も  
3密せん!けん



# おうち de 体操

しっかりカラダ動かすけん



愛媛県イメージアップ  
キャラクター  
みきやん  
許諾番号212055

始めよう!!

コロナに負けない  
ココロとカラダの健康づくり

新型コロナウイルスの影響で外出の機会も減り、  
あなたのココロとカラダ弱っていませんか?

「動かない」状態が続くと、  
心身の機能(特に足の筋力)が弱り  
「動けなく」なります。

オンラインパーソナルレッスンもしています♪  
お問合せはこちらまで・・

NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会  
〒790-0921 愛媛県松山市福音寺町533-206  
HP <http://www.ikiiki-net.com/>  
メール [roomaki@mvp.biglobe.ne.jp](mailto:roomaki@mvp.biglobe.ne.jp)  
TEL 089-943-1789 FAX 089-943-8860

この事業は、日本財団の助成を受け実施しています



## 生活不活発病に気をつけよう!

長丁場になる新型コロナウイルスとの戦いに、ココロもカラダも疲れていませんか? 「動かない」ことが続くと身体や頭の働きが低下してしまいます。2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年間分の筋肉が失われると言われてます。体力が低下すると、疲れやすくなったり、生活動作が行いにくくなり、フレイル(虚弱)が進んでしまいます。



フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。楽しく動いてフレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしましょう!!

### フレイルを予防する運動とは?

- 歩** ◎楽しく歩けば気分も爽快! 心肺機能も高まります。まずは、座っている時間を減らして動きましょう!
- 筋** ◎全身まんべんなく筋肉を鍛えるのが理想ですが、まずはしっかり歩くための足の筋肉や、体を支える姿勢を保つための体幹の筋肉を鍛えましょう
- 柔** ◎関節の動きを良くしたり、ココロの健康を保つためにもストレッチや深呼吸などリラックスすることも必要です。

### こちらも、とても大切!!

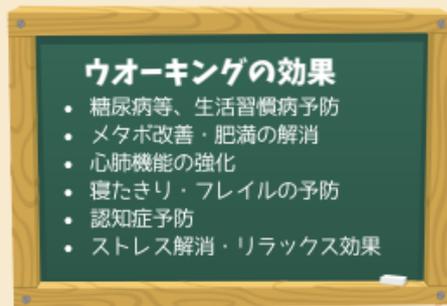
- バランス良くしっかり食べましょう
- しっかり噛んでお口も筋トレ
- お口を清潔に保ちましょう
- 家族や友人と支えあいましょう



★人との交流はとても大切です! 外出しにくい今こそ、家族や友人が互いに支えあい、意識して電話するなど交流しましょう。

## コロナ禍の今こそ、歩いてみよう♪

「三密」を避けつつ、カラダを動かすにはウオーキングが最適です。



### ウオーキングの効果

- 糖尿病等、生活習慣病予防
- メタボ改善・肥満の解消
- 心肺機能の強化
- 寝たきり・フレイルの予防
- 認知症予防
- ストレス解消・リラックス効果



- 座っている時間を減らしましょう!!
- お天気が良ければ、日の当たるところで散歩も良いですね。
- 人混みを避けて気持ち良く歩きましょう。
- お膝や腰が痛いかたには2本のポールを持って歩くノルディック・ウオークもオススメです。
- 毎日、カレンダーに歩数を記録してみましょう♪



万歩計をつけてみよう!!  
無理せず、まずは今より  
10分多くカラダを動かそう  
10分動くと約1000歩  
楽しく歩こう♪



ノルディックウオークを体験してみたい方は、無料で体験できます。毎週日曜日、8時半から堀之内公園美術館前スタート(雨天中止です)体験をご希望の方は、ご連絡ください。

## しっかり鍛えるけん!!

筋トレ

やっぱり要は足腰! しっかり鍛えて転倒予防!

### ゆっくりスクワット (太もも・お尻)



足を肩幅ぐらいに開いてスクワット  
ゆっくり行くと効果倍増!! 4秒ぐらい  
かけてお尻を後ろに引くようにして  
膝を曲げ、ゆっくり戻ります。



椅子や机を使って行ってもOKです。  
最初は5回ぐらいから。1日10回  
を目標に頑張きましょう!!  
背中が丸くならないように!

### かかとあげさげ (ふくらはぎ)



両足で立って踵を上げ、ゆっくりと  
おろします。1日10回。  
自信がある方は、片足で挑戦!!  
机や壁を持って行ってもOKです。

いつまでも姿勢よく! 体幹を鍛えよう!

### バランス運動



四つん這いの姿勢から、片手と反対側  
の足を上げ、出来るだけ一直線に10  
秒保ちます。難しい人は、まずは手だ  
け・足だけから挑戦。

## ココロもカラダもリラックス

ストレッチ

### タオルストレッチ (肩こり・猫背予防)



タオルを持って、気持ちよく背伸び♪  
胸を開き背伸びする動きには、自律神経を  
整える効果もありますよ♪



肩が痛くて手が上がりにくい人は、両手を  
斜め下の状態で手のひらを上に向けて、気  
持ちよく胸をはりましょう。余裕があれば  
後ろにひねるようにします。  
巻き肩・猫背の予防にもGOOD!!

### 太もも裏のばし・背中や腰のばし



椅子の前の方に座り、片足を前に伸ばし  
てかかとを床につきます。背筋を伸ばし  
たままで上体をゆっくり前に倒し、その  
まま5~10秒キープして戻します。



両足を肩幅に開いて、壁や机に手をつき  
ゆっくりと上体を倒して肩・背中・腰を  
ストレッチ。仕事やウォーキングなどの  
合間にとすると腰痛予防になってGOOD!!

### お布団 de ストレッチ



朝起きる前や夜寝る前にお布団で  
ストレッチ。お膝をかかえたり、  
背伸びをしたり、腰を捻ったりし  
てカラダを整えましょう

## 健康カレンダーをつけてみよう♪



思い立ったその日から始めるためのカレンダーです。日付は自分でいれてください。毎日、歩数・体重を記録してください。筋トレをした日には◎マークを! 初めに目標をたてて、最終日に目標達成できていたら、自分に自分でご褒美をあげてくださいね♪



### Calendar

### 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						

目標達成時のご褒美♪



### Calendar

### 月

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						
○	○	○	○	○	○	○
歩 kg						

目標達成時のご褒美♪