

新型コロナウイルス感染症に負けない ココロとカラダの健康づくり

NPO法人
えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会
TEL.089-943-1789

おうち de 体操リーフレット

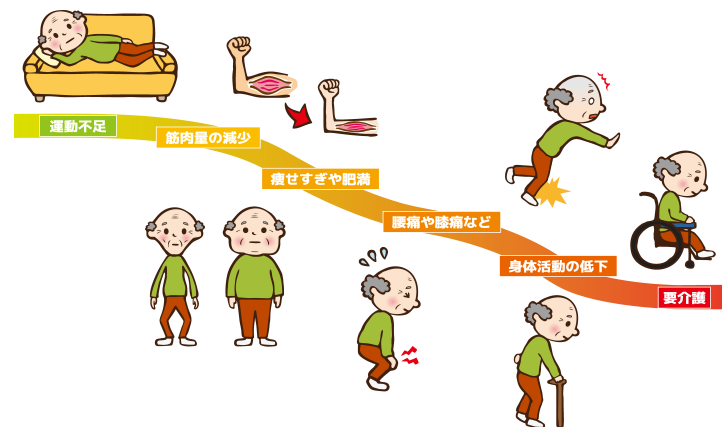
おうち de 体操小冊子

地域リーダーの皆様へ…

さあ! はじめよう!!

「動かない」と「動けなく」なる!!

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会を減り、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。



2週間の寝たきり生活が続くと、7年間分の筋肉が失われると言われています。体力の低下はカラダだけにおこるではありません。ココロも疲れてしまいます。

フレイル(虚弱)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。

さあ、楽しく動いてフレイルを予防しましょう♪

万歩計をつけて記録をすると「やる気」になります。

左の小冊子のところをダウンロードして、カレンダーに運動記録と体重を記録すると楽しく続けることができそうですよ♪

オススメ運動や運動中の注意点についても、詳しく記載しています。
感染対策バッチリして、しっかりカラダを動かしましょう!!



私たちはコロナに負けない健康づくりを応援しています!!

私たちは、新型コロナウイルス感染症に負けない健康づくりをすすめるために、こんな活動をしています。

- 「**おうち de 体操**」リーフレットや「**おうち de 体操**」小冊子を作成

左リコーナーからダウンロードしてご利用いただけます。
現物郵送希望の方は、メールにてお問合せくださいませ。
リーフレットは「あったか愛媛応援基金」様に、小冊子は日本財団様に助成いただいています。

- **地域リーダー向け 高齢者サロンなどで使える動画配信**
 - **オンラインセミナーの実施(地域リーダー・高齢者向け)**
 - **オンラインパーソナル体操の実施**
 - **地域リーダー向け オンラインサロンの開設**
-