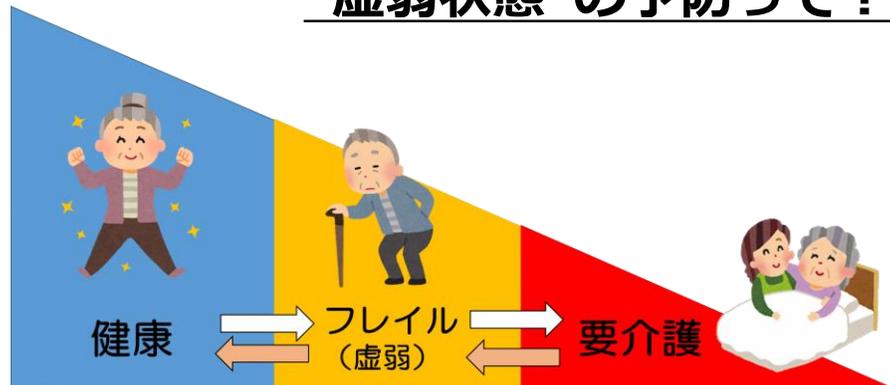


# 新型コロナウイルスの感染を予防しながら“虚弱状態”も予防♪

## “虚弱状態”の予防って？



新型コロナウイルスの感染を予防するための自粛生活は、生活が不活発となって、心身ともに衰えた状態となり、特に高齢の方にとっては虚弱状態（フレイル）になる危険性が心配されます。

早めの対策で、進行を遅くしたり、健康な状態に戻したりできる可能性があります。

## ポイント！

### 体を動かそう！

室内でも体を動かして筋力の低下を予防しましょう。



### お口の機能も維持！

噛む力や、舌を動かす力が弱くなると食事が食べにくくなって、栄養不足につながってしまいます。また、お口の中を清潔にしておくことは、感染症予防になります。

### 間接的にでも人とつながろう！

家族や友人と電話やメールで連絡を取り合ってください。

### 栄養不足は大敵！

栄養が不足すると筋力が低下する原因になります。宅配やお惣菜も活用して、3食、なるべく決まった時間に。

### 生活のペースを維持！

睡眠や食事、入浴など、ふだん通りの生活を心がけましょう。外出しにくい時も、ベランダや窓際で20分程度の日光浴をお勧めします。

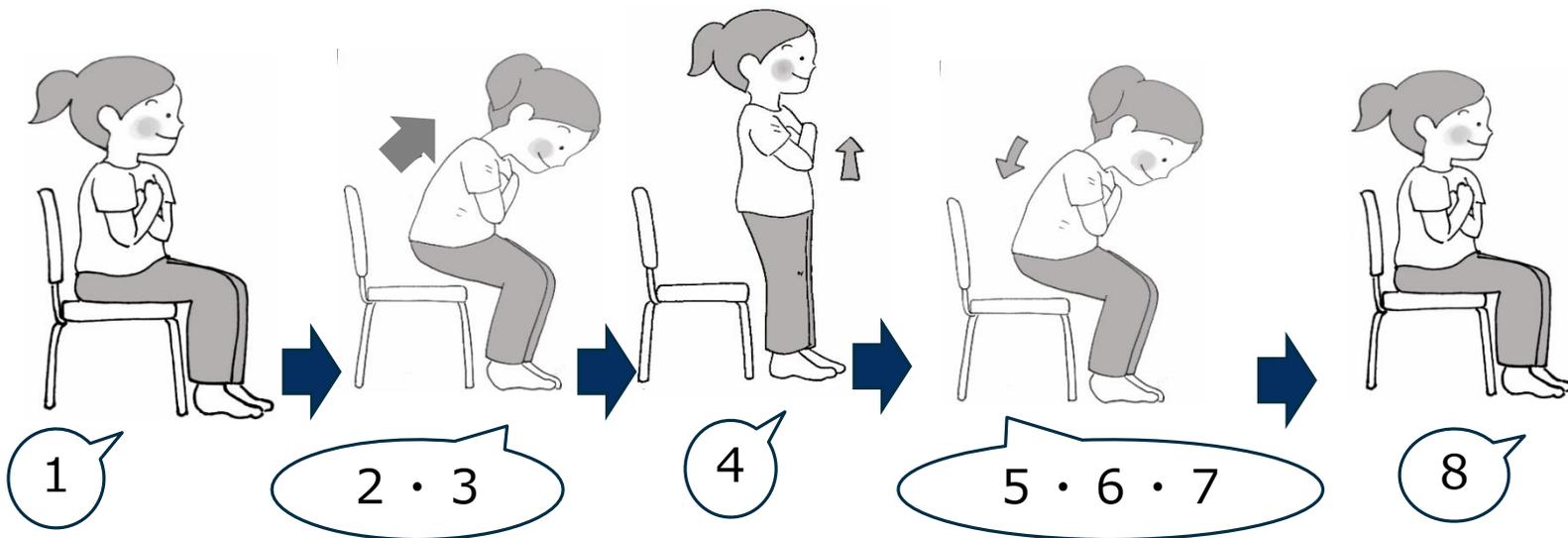


# ながら筋トレ! ~その1~

座ってテレビをみている時間も、筋トレのチャンス。  
コマーシャルが流れる時間を使って体をうごかしてみましよう。

## 椅子からの立ち上がり

20回行います。※体力に合わせて回数を調整。  
息を止めずに行います。



※洋式トイレに座る時のように、  
お尻を突き出すように腰を降ろす。

## その場足ふみ

両手を振りながら、  
その場で大きく  
足踏み。  
ゆっくりで構い  
ません。  
息を止めずに。  
10~30秒。

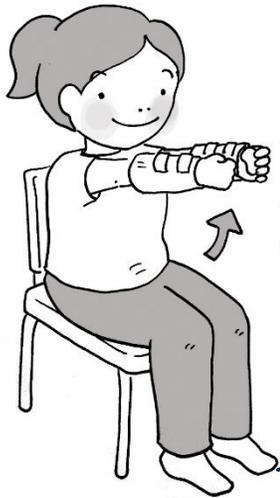


すきま時間で  
ちょこちょこ貯筋!

# ながら筋トレ! ~その2~

座ってテレビをみている時間も、筋トレのチャンス。  
コマーシャルが流れる時間を使って体をうごかしてみましょ。

## 手を前に出して「グー」「パー」



「グー」を2秒

「パー」を2秒

足の指も  
「グー」「パー」

手を前に伸ばします。  
手の指と足の指を「グー」と握ります。  
次に、「パー」と開きます。  
10回行います。息を止めずに行います。

## 膝をのぼす



1・2・3・4



5・6・7・8

右足から。片足ずつ行う。  
左右20回ずつ行う。  
ひざを伸ばしきった時につま先を手前に向ける。太ももは椅子に付けたまま。

## 肩回し

両手を肩に置き（肩に着かなくてもOK）、肘で円を描くように、ゆっくりと大きく回す。  
前・後ろ2回ずつ。



すきま時間で  
ちょこちょこ貯筋!

食卓についたら  
お口の体操！

あいうべ体操

あいうべ体操は、あ、い、う、べ、のお口をしたり発音することでお口周りや舌の筋肉を動かすことによって唾液が出やすくなります。

①「あ〜」の口を大げさにします。  
声も出しましょう。



②奥歯を噛みしめて「い〜」の口も同じように大げさに。



③次は「う〜」の口です。  
大げさにやりましょう。



④最後は「べ〜」の口です。  
舌をあご先まで伸ばす気持ちで。



「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」を各1秒間やってみましょう。  
5回繰り返しやってみましょう。

栄養不足を防いで  
筋力を維持する！

1日3回、3つの皿をそろえて食べる工夫を

主食  
(体を動かす力になる)



ごはん・パン・麺類

主菜  
(筋肉や体をつくるもと)



卵・魚・豆腐・肉

副菜  
(体の調子を整える)



野菜・海藻



牛乳200ml



または



ヨーグルト200ml

牛乳やヨーグルトも筋肉や骨を丈夫にします。