

外出自粛でも ウイルスに負けない 体づくりのこつ

いきいき百歳体操で筋力低下を予防

いきいき百歳体操は、椅子に座ったまま足を上げる、立ち座りの動作をゆっくり行うなど約30分間の体操です。

週に1、2回継続して行い、筋力低下を予防しましょう。

市ホームページ（右二次元コードから読み取り可）で動画を視聴できます。

【体操の進め方】

- ゆっくり深呼吸をして軽く準備体操を行う。
- 呼吸を止めずに「1・2・3・4」とゆっくり声に出して数えながら行う。



外出を控えて自宅で過ごす時間が
増え、人との交流や運動量が減ること
で、筋力や体の機能は低下しま
す。感染症予防と併せて、健康維持
のための小さな工夫を毎日の生活に
取り入れ、健康な体づくりを目指し
ましょう。問い合わせは市介護保険
課 ☎784-8037 へ。

腕の上げ下げ（前）

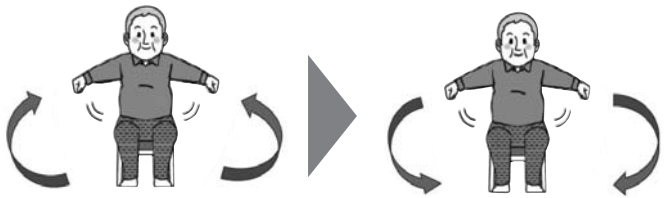


腕を前に上げる

前に上げた腕を下ろす

- ①両手を軽く握り、「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を上げます。②「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。①から②を10回行います。

腕の上げ下げ（横）

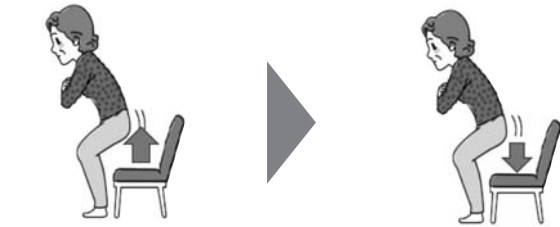


腕を横に上げる

横に上げた腕を下ろす

- ①両手を軽く握り、「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を上げます。②「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。①から②を10回行います。

椅子から立つ、座る



椅子から立ち上がる

椅子に座る

- ①足の裏がしっかり床に着くように座り、両足を腰幅程度に開き、足を少し後ろに引きします。②「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がり、膝・腰・背中を伸ばして立ち姿勢になります。③「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります。②から③を20回行います。

膝の曲げ伸ばし



膝を伸ばす

膝を曲げる

- ①「1・2・3・4」で左膝を伸ばします。つま先はしっかり自分の方に向けま
す。②「5・6・7・8」で元の位置まで
下ろします。③左足が終わったら、右足も
同じように行います。①から③を20回行い
ます。

足の上げ下げ



足を横に上げる

横に上げた足を下げる

- ①椅子の背もたれを両手でつかんで立ち
ます。体が横に傾かないようにします。②
つま先が横に向かないように前に向けま
す。「1・2・3・4」で左足を横に上げ
ます。上げる幅は30cm以内にします。③「5
・6・7・8」で左足を元の位置まで戻し
ます。右足も同じように行います。②から
③を10回行います。

1日3食栄養バランスの良い食事を

家で過ごす時間が多くなると、食欲も減退しがちです。栄養が不足すると筋力が低下し、体が動きにくくなります。体力や免疫力を維持するためにも、1日3食、時間を決めて食事をしましょう。また、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

口腔ケア

口の健康維持は、体力・免疫力の維持につながります。

★口の中は清潔に

就寝前や食後の歯磨き、義歯の手入れは大切です。口の中の手入れを丁寧に行い口腔内細菌による感染の予防に努めましょう。

★口と舌の運動を

1日1回、次の通り3度繰り返しましょう。

ゆっくりと「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と、はっきり発音しましょう。

今よりも10分多く体を動かしましょう

家事やラジオ体操などで、こまめに少しずつ体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。

家の中にも転倒の危険が！

段差が大きい場所では注意して足を上げますが、カーペットの端や座布団、敷居などの段差は最もつまづきやすい高さです。また、照明の暗い所もけがの多い場所です。慣れた家の中だからと油断せず転倒に注意しましょう。

会話(電話)をしましょう

誰とも会話しない日が続くと、気持ちがふさいだり認知機能が低下したりする恐れがあります。

自宅での電話を利用した会話は、大きな声で話しても感染の心配はありませんので家族や友人とちょっとした会話を楽しみましょう。

おうちで遊ぶ！学ぶ！

動画を配信

★おうちで遊ぼう！手遊び・体操など

幼児教育センターは、就学前を対象に動画配信（右二次元コードから読み取り可）を行っています。

内容は▷手洗いソング▷クイズ▷リズム体操▷工作——など。

幼児教育センター ☎780-2488

★こども文化科学館 星空解説など

こども文化科学館は、プラネタリウムの星空解説や科学工作、サイエンスショーなどの動画配信（左二次元コードから読み取り可）を行っています。

▷ちょこっと ちびっこプラネタリウム▷ちょこちょこつとサイエンス▷ちょこつとプラネタリウム

こども文化科学館 ☎784-1222

★動画で見る博物館

学芸員が、春季テーマ展「伊丹郷町〜猪名野神社、おまつり日和」を紹介します（右二次元コードから読み取り可）。

▷猪名野神社が県指定に！▷春日・松尾・住吉をまつる新宮神社▷「お渡り」を描いた絵巻

博物館 ☎783-0582

