

高齢者の健康を維持するために

今、自宅でできる事



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出しにくい状況が続いています。自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かすことが少なくなっていますか？ 活動が減ると心身の機能が低下したり、ストレスがたまったりします。

今回は、自分でできるちょっとした運動を紹介します。



膝伸ばし運動

太ももの前の筋肉を強くする運動です。

片方の膝をゆっくりと伸ばします（膝下を動かし、膝上は動かさないように…）つま先は自分の方向に向けるようにしましょう。



※膝の曲げ伸ばしで痛みが生じる場合は、膝を伸ばしっぱなしで10秒間数えても良いでしょう。

左右それぞれ10回ずつ行いましょう。

スクワット運動

お尻と太ももの筋肉を強くする運動です。

①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度ぐらい外に向けて立ちます。
②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、腰を下ろします。この時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。
※安全の為に椅子やソファの前で行いましょう。
※椅子からの立ち座りでも良いでしょう。



5～10回の2～3セット行ってみましょう。

片足立ち運動

バランスの機能を高める運動です。

①転倒しないように、テーブルや椅子の背もたれなどにつかまります。
②床につかない程度に片足を上げます。
③姿勢はまっすぐにして行うようにしましょう。

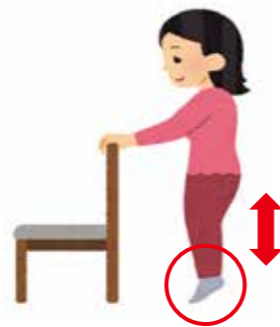


左右それぞれ30秒間ずつ、1日3回行いましょう。慣れてきたら、1分間にチャレンジしてみましょう。

かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。

①椅子の背もたれや、テーブルなどをつかみ、軽く肩幅ぐらいに足を開いて真っすぐ立ちます（椅子に座って取り組んでも良いでしょう）。
②かかとをゆっくりと上げたり下げたりします（両足同時に行いましょう）。



10回行いましょう。

心と体の健康を保つその他のポイント

- 人混みを避けて散歩する。
- ラジオ（テレビ）体操をする。
- バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をつける。
- 歯みがきなどでお口の健康を保つ。
- 家族や友人と電話でおしゃべりして交流を続ける。



【お問い合わせ】うるま市役所 介護長寿課 地域支援係 TEL: 973-5112

新型コロナウイルスに負けないために

～リラクゼーション編～

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。ちょっと疲れてきていませんか？
いつもの自分とちがうところはありますか？

- ◆ 気分が落ち込む・そわそわする・怒りっぽい・何もやる気が起きない
- ◆ 衝動買いをする・暴飲暴食をする
- ◆ 頭が痛い・お腹が痛い・眠れない



「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

- 休む時はしっかり休む
- 食事はきちんと取る
- ちょっとでも体を動かす
- 家族や友達と話す
- 家族や友達、職場の人に相談する

ここで簡単なリラックス方法をご紹介します。

いつでも、どこでも、「深呼吸」

- ①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…
- ②口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります
息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です



いつでも、どこでも、「手をぎゅー」

- ①手をグーにしてぎゅーとにぎって…
- ②ふっと手の力を抜きます
手がじんわりあたたかくなってきます

いつでも、どこでも、「足をぎゅー」

- ①かかとを押し出すようにぎゅーと力を入れて…
- ②ふっと足の力を抜きます
座っているだけでも意外と足は疲れています。

いつでも、どこでも、「肩をぎゅー」

- ①肩をぎゅーと上げて…
- ②ふっと肩の力を抜きます
パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。



(出典元：国立成育医療研究センター こころの診療部)

新型コロナウイルス感染症 うるま市へご寄付・寄贈ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご寄付いただきました。ご厚意に心より感謝申し上げます。

うるま市女性連合会 様	手作り布マスク	350枚
(タルビヨ・クリスティナ、アリアナ(川崎公民館英語クラブ) 様	手作り布マスク	74枚
福岡ソフトバンクホークス 東浜巨投手	マスク	1万枚
ホワイトレッドサイト 様	マスク	1,000枚
(有) 森田建設 様	マスク	4,000枚
辛ちゃんチキン(ハムピョンジュン) 様	マスク	4,000枚
(株) アルバトロス 様	マスク	1,000枚
	フェイスシールド	20枚
仲宗根 春美 様	フェイスシールド	30枚
新里酒造(株) 様	消毒用 高濃度アルコール製品	100本
(有) 神村酒造 様	消毒用 高濃度エタノール製品	100本
(一社) ものづくりネットワーク沖縄 様	自社製フェイスシールド	100個
赤道小学校 建設工事共同企業体 様		100万円
((有) 新秀建設、(有) 森田建設、(有) 大成エンジニア、(有) 美和建設)		
(株) 昭和化学工業 様		次亜塩素酸水

(※順不同 5月19日時点)