

〇家事をしましょう

家事を行うことで身体活動量を増やすことができます。
 下の表は、歩行と家事動作の身体活動量を比較したものです。
 例えば床拭きは、普通の歩行と同じくらいの身体活動量が得られます。

ややゆっくりした歩行と同等	普通の歩行と同等	やや速めの歩行と同等
 調理	 モップがけ 掃き掃除 床拭き 洗濯もの干し	 草むしり 入浴

5 健康状態の記録

「健康管理シート」に、毎日の健康状態を記録しましょう。

(記入例) 茨木市

6月		体調	栄養バランス	口腔ケア	規則的な生活	身体活動	ひとこと日記 感想など
日付	曜日	◎ 良い ○ まあ良い △ 良くない	◎ できた ○ まあまあできた △ あまりできなかった				
1	月	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	天気良かったので30分くらい散歩した
2	火	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	体調がすぐれず、ゆっくり過ごした
3	水	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	久しぶりに友人と電話して楽しかった
4	木	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
5	金	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	

今日の体調について、最も近いと思われるところに○をつけましょう

ご自身の1日の取組みについて、それぞれ最も近いと思われるところに○をつけましょう

その日のできごとや体調などを記入しましょう

6 ウォーキング・散歩など

屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。
 ただし、人混みは避けましょう。

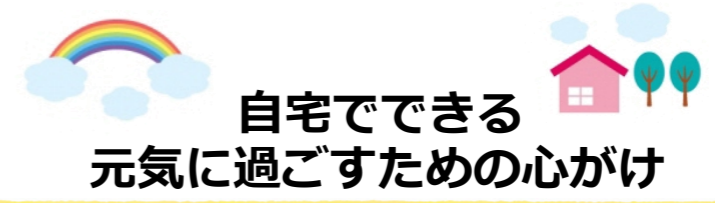


7 「元気！いばらき体操」やラジオ体操にも取り組みましょう！

元気！いばらき体操 DVD は、長寿介護課窓口（市役所本館2階14番窓口）で販売しています。
 （1本500円）



問合せ先：茨木市 長寿介護課 電話：072-620-1637 担当：介護予防係

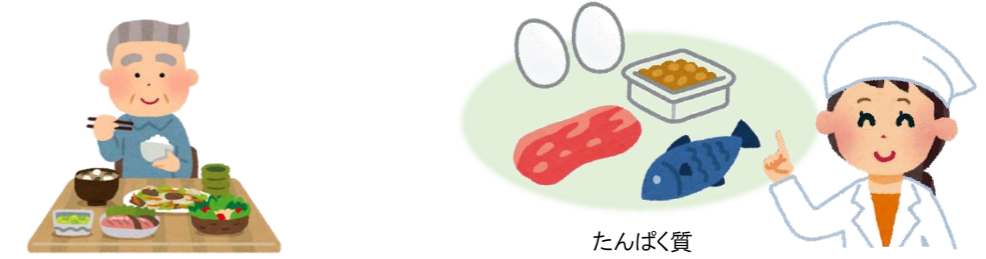


自宅でできる 元気に過ごすための心がけ

新型コロナウイルスの影響により、様々な行事やイベントが長期間に渡って中止となっています。この時期に大切なことは、何よりも新型コロナウイルスの感染予防です。特に、高齢で基礎疾患がある方は、免疫力の低下により重症化しやすいと言われています。こまめな手洗いや密閉空間・密集場所・密接場を避けることが大切です。また、自宅で過ごす時間が長くなると、いわゆる生活不活発の状態となり、筋力の低下、食欲の低下、不眠、気持ちがふさがちになるなど、さまざまな心身の変化が現れやすくなります。免疫力のアップや生活不活発の予防のため、自宅でもできることを紹介しますので、できることから取り組んでみましょう。

1 栄養バランス

栄養の偏りを無くすため、多様な食事を1日3食欠かさず食べましょう。特に筋肉を作るための大切な栄養素である、たんぱく質をしっかりととりましょう。



※食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

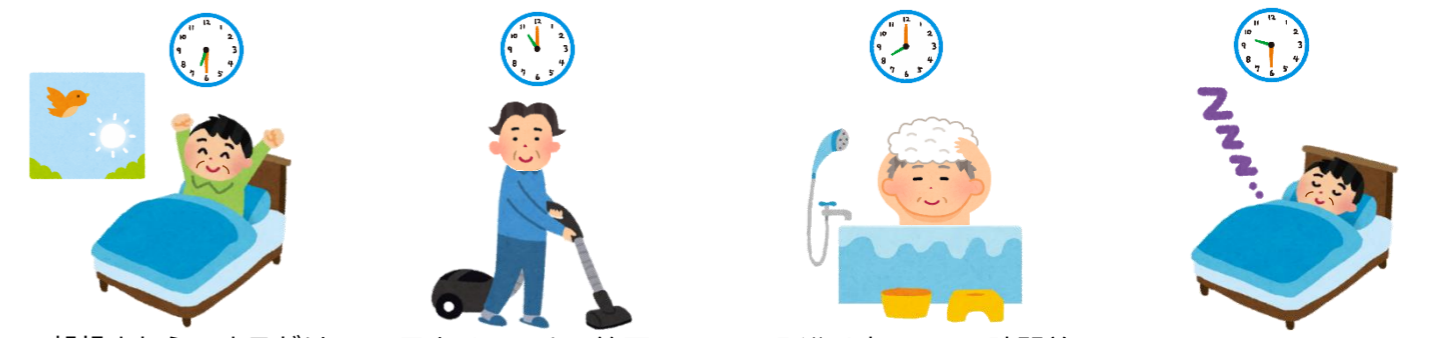
2 口腔ケア

毎食後と寝る前には歯を磨き、義歯についても清潔に保つようにしましょう。口の不活発を防ぐためにも、1日3食しっかりかんで食べましょう。人との会話が減っている場合は、電話を活用して会話を増やしましょう。



3 規則的な生活

規則的な生活は、良質な睡眠につながります。



朝起きたらできるだけ朝日を浴びましょう

日中は、できる範囲で身体を動かしましょう

入浴は寝る1~2時間前にぬるめのお湯でゆっくり入りましょう

早めに睡眠しましょう

4 身体活動

身体を動かすことは、体力や筋力をつけるだけではなく、免疫力のアップや良質な睡眠、心の健康にもつながります。

以下のいずれかに該当する場合は、無理をせずかかりつけ医に相談しましょう

- ・動悸や息切れがする
- ・吐き気がする
- ・睡眠不足
- ・その他、体調不良などの自覚症状がある
- ・足腰の痛みが強い
- ・頭痛やめまいがする
- ・食欲がない

※茨木市ホームページに、体操の解説動画を配信しています。



または **茨木市 生活不活発予防**

で検索。

○自宅でできる体操に取り組みましょう(体調に合わせて行いましょう)

① ふとももの筋肉のマッサージ ～体操の前の準備として、左右 30 秒ずつ行います～

ふとももの前をひざに向かってさすります。



両手をふともものに少し強く当てて外側に動かします。



② ひざの曲げ伸ばし ～左右 3 回ずつ行いましょう～



椅子に浅く腰かけます。



片足を両手で抱えてゆっくりと曲げていきます。



ひざを伸ばし両手でひざをかるく押します。

③ ふとももの裏側のストレッチ ～左右 3 回ずつ行いましょう～

椅子に浅く腰かけ、片足を前に伸ばします。



背中をまっすぐ伸ばしたまま身体を前に倒し、20～30 秒間姿勢を保ちましょう。

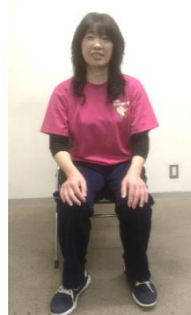


視線は前へ!



④ ふともも内側のストレッチ ～左右 3 回ずつ行いましょう～

椅子に浅く腰かけます。



ひざを伸ばした状態で片足を横に開き、身体を開いた足のほうへ倒し 20～30 秒間姿勢を保ちます。

⑤ 体幹の曲げのばし ～ゆっくり 3 回行いましょう～

椅子に腰をかけて、身体を前傾させ手を下に伸ばして 10 秒保持します。



10 秒キープ



身体をそらしていき 10 秒保持します。



身体を動かすときは、ゆっくり行いましょう



10 秒キープ

⑥ 肩甲骨周りのストレッチ ～ゆっくり 5 回行いましょう～

① 両手タオルを持ち、胸の前に持ち上げます。
⑤ 胸の前に下ろします。
(②～⑤を繰り返します)



⑦ ひざ伸ばし ～左右 10 回ずつ行いましょう～

椅子に深く腰かけます。



ゆっくりとひざを伸ばし、伸びきったらつま先を手前に向けます。



⑧ スクワット ～体調に合わせて 10 回を目安に行いましょう～

椅子に浅く座り、足は肩幅に開き、両手を太ももの内側におきます。



胸を張り、お尻を後ろに突き出したまま少し浮かせて止めます。



5 秒キープ

ゆっくり座ります。(座面からずり落ちないように)



⑨ かかと上げ・つま先上げ ～それぞれゆっくり 10 回ずつ行いましょう～

椅子の背もたれを持って立ちます。



かかとの上げ下げをします。

続いて



つま先の上げ下げをします。