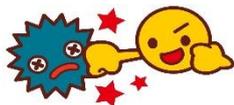


宇品・似島地域包括支援センター 便り

地域包括支援センターは地域の福祉や介護の相談窓口です

春号



コロナウイルスに負けない為に！

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。

自分自身を守るために手洗いを中心とした感染予防が必要です。

また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになりますが、「動かないこと(生活不活発)」で筋力が低下し「動けなくなる」ことが懸念されます。

動けなくならない為には、日常の家事炊事に加え、家の中でも出来る運動を続けることが大切です。

今回の便りでは家の中で続ける事が出来る運動をご紹介します。

運動を続けてコロナウイルスに負けない体を作りましょう！



座って出来る運動編(体調の悪い時は無理をせず、ストレッチも忘れずに)

●ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで伸ばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



- ・運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。



立って出来る運動編

- ・痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止します
- ・バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう

体重を支える筋肉をきたえよう

- ◆足を広げて立ち、スクワット運動をします
- ◆膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします
- ◆上げるときはすばやく上げます



ふくらはぎの筋肉をきたえよう

- ◆肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします
- ◆かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします



お尻の筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足を後ろにゆっくりあげます
- ◆体が前に倒れないようにしましょう
- ◆ゆっくり動かせる範囲いっぱいを動かします



足を開く筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足をゆっくり外に開きます
- ◆体が横に倒れないようにしましょう
- ◆ゆっくり体が傾かない程度で動かします



【ポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- ・10～15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- ・体力に合わせて3セットを1日1～3回行いましょう
- ・頻度は週3回程度行いましょう

出典元 日本理学療法士協会ホームページ



新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

市役所や銀行、携帯会社を名乗り、「助成金がある」「マスクを無料で送付する」などを理由に個人情報や口座番号を聞き出そうとする電話やメールの被害、情報提供が消費生活相談窓口寄せられています。怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください。

電話：(082) 252-6456

開所時間 月曜日～土曜日 8:30～17:15

広島市宇品・似島地域包括支援センター