





# コロナ流行中の今を元気に過ごすために ～ 保存版 ～

令和2年4月 筑後市 高齢者支援課

## まずは感染を予防！

タバコを吸っている方や糖尿病、心臓病などの病気をお持ちの方は、重症化しやすいので注意しましょう！また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

<p><b>手を洗う</b></p> <p>指先、親指周り、指の間など、細かなところまで洗いましょう。 30秒かけて！</p> 	<p><b>換気をする</b></p> <p>1時間に1回（5分程度）の換気をしましょう。</p> 	<p><b>人混みを避ける</b></p> <p>換気が悪く、多くの人が集まる場所は避けましょう。</p> 
<p><b>十分な睡眠をとる</b></p> <p>体を休めて免疫力を保ちましょう。寝すぎは禁物！</p> 	<p><b>バランスのとれた食事をとる</b></p> <p>色々な食品を食べましょう。ごはんと漬物だけでは栄養が偏ります。</p> 	<p><b>適度な運動をする</b></p> <p>適度な運動は免疫力を高めます。散歩もいいですね♪</p> 

## 身体を動かしましょう！

不要不急の外出自粛要請やイベントの中止などがあります。感染を恐れるあまり、活動を控え過ぎていませんか？



1日中テレビを見ている



だらだらしている



家の中でじっとしている

「動かない（生活不活発）」ことにより、体の動きがどんどん悪くなってしまいます。家の中でじっとしていると、筋肉量が低下し、歩くことや身の回りのことなどがしにくくなったり、疲れやすくなってしまいます。そして・・・ウイルスに打ち勝つための免疫力も低下します。

裏面に、自宅でする手軽な運動「ちっこ元気体操」を紹介しています。ぜひ、自宅で行い、筋力&免疫力アップを目指しましょう！

自宅でできる♪

# ちっこ元気体操

無理なくできる♪

- ◆かかと上げ◆ ～ ふくらはぎの血流をUPし、足首を柔らかくする運動です。 ～  
ゆっくり上げて（1・2・3秒）、ゆっくり下しましょう（1・2・3秒）



\*目標\*

1日 10回×2セット

※少し足を引いて行いましょう  
※下ろすときは静かに  
下ろしましょう

- ◆つま先上げ◆ ～ 足首を柔らかくし、つまづき防止の運動です。 ～  
ゆっくり上げて（1・2・3秒）、ゆっくり下しましょう（1・2・3秒）

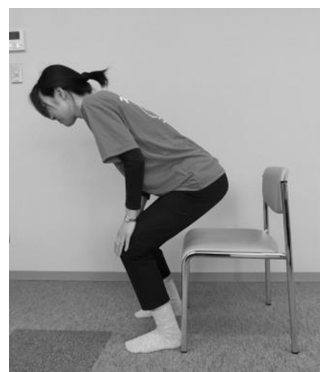


\*目標\*

1日 10回×2セット

※少し足を前に出して  
行いましょう

- ◆スクワット◆ ～ 太ももの筋力をつけ、ひざの痛みを予防する運動です。 ～  
息を吐きながら（ふー）、ゆっくり立ち上がりましょう（1・2・3・4・5秒）  
立ち上がった後、椅子に座るように、ゆっくり腰を下ろしましょう（1・2・3・4・5秒）



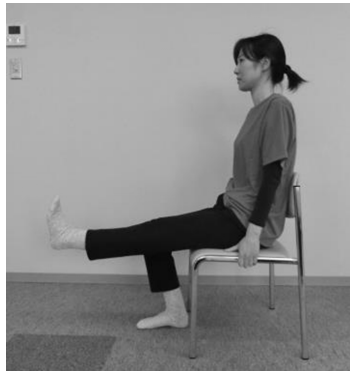
\*目標\*

1日 5回×2セット

※ひざがつま先より出ない  
ようにしましょう！  
※椅子を後ろに置いて  
行いましょう！  
※腕は楽にしましょう。

◆ひざ伸ばし◆ ～ ひざ上の筋力をつけ、ひざの痛みを予防する運動です。～

ゆっくり上げて（1・2・3・4・5秒）、ゆっくり下しましょう（1・2・3・4・5秒）



\*目標\*

1日 左右5回×2セット

※ひざをしっかり伸ばして、  
つま先は天井に  
向けましょう！

◆グーパー運動◆ ～ 腕を動かしながら、認知症予防の運動です。～

<パート①> 片方の手を「グー」にして胸にあて、片方の手を「パー」にして前に出します

<パート②> 片方の手を「パー」にして胸にあて、片方の手を「グー」にして前に出します



\*目標\*

パート①とパート②をそれぞれ、10回行いましょう

◆もも上げ◆ ～ 股関節周りの筋力、腹筋をつける運動です。～

片方の足をゆっくり上げて（1・2・3・4秒）、ゆっくり下しましょう（1・2・3・4秒）



\*目標\*

1日 左右交互10回  
×2セット

※背筋を伸ばし、椅子に  
浅く座りましょう！  
※両手で椅子の端を  
軽く押さえましょう！

◆立位・かかと上げ◆ ～ ふくらはぎ～おしりの筋肉を引き締める運動です。 ～

ゆっくり上げて（１・２・３秒）、ゆっくり下しましょう（１・２・３秒）



\*目標\*

１日 10回×2セット  
※椅子や手すりなど、  
つかまるものを  
用意しましょう

※下ろすときは  
静かに下ろしましょう

!! 注意点 !!

- ・体調不良の方、心疾患がある方、ひざや腰に痛みがある方は、無理せずに行いましょう。
- ・無理のない範囲で行いましょう。  
♪テレビを見ながら…、♪ラジオを聴きながら…、広告を見ながら…、食事後…など
- ・途中で水分補給をしましょう。
- ・声を出して、息を吐きながら行いましょう。

体操動画配信中!

- ・筑後市ホームページ、
- ・ちっこ恋するチャンネル（広報ちくご・筑後市公式YouTubeチャンネル）
- ・フェイスブック

動画に合わせて、体操してみましょう♪

ぼくもいるよ!

スマホ  
はこちら⇒



<問い合わせ>

筑後市役所

高齢者支援課 高齢者支援担当

電話 0942-53-4255（直通）

担当：上田、関、水田

屋外での運動や散歩などは制限されません。外の空気を吸って季節を感じましょう🍃

筑後市 PR キャラクター はね丸