

『高齢者として気をつけたいポイント』

新型コロナウイルス感染症が流行しており、家の中にいる時間が長くなることで、『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

生活不活発病に気をつけて

「動かないこと（生活が不活発な）」状態が続くことにより、身体や頭の働きが低下して歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2 週間の寝たきりにより失う筋肉量は 7 年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

気を付けるポイント

- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。
- ・家の中でできる運動を行い、筋肉を維持しましょう。
- ・日の当たるところで、散歩程度の運動をしましょう。
- ・こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう。
- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- ・お口の周りの筋肉を保ちましょう。
- ・電話などを利用した交流で離れて繋がりましょう。



運動をする部位に痛みなどがある方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

一度に多くやる必要はありません。無理せず、自分のペースで続けましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」

- ① 床につかない程度に、片脚を上げる。
- ② 片脚立ちを左右 1 分間ずつ、1 日 3 回が目安。

必ずつかまるものがある所で行う。

難しい場合には・机に両手や片手をついて行う。



下肢の筋力をつける「スクワット」

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

