

## 運動不足に気をつけて！ マメに体を動かしましょう！

### 朝日村地域包括支援センター

新型コロナウイルス感染症の予防のため、家で過ごすことが多くなっています。「動かない」（生活が不活発）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。いつもより意識をして体を動かすことをお勧めします。

朝日村健幸ポイントキャラクター  
まめいち&マーマちゃん

#### ① マメに身体を動かす

- ☆家の中や庭などでできる運動をする（裏面参照）
- ☆人混みを避けて散歩をする
- ☆家事（庭いじりや片づけ等）や農作業等で体を動かす
- ☆座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす



#### ② 食生活やお口のお手入れも大事です

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことも大切です。

- ☆ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける
- ☆ 毎食後、寝る前に歯磨きをする（入れ歯の掃除をする）
- ☆ しっかり噛んで食べる、一人で歌を歌う、早口言葉を言うなどして、お口周りの筋肉を保つ

##### やってみよう早口言葉

「買った肩たたき高かった」「魔術師手術中、派出所で手術中」  
「パパパンダ、ママパンダ、ジジパンダ、ババパンダ」

#### ③ 心の健康を保つために

外出しにくい今だからこそ、人との交流や助け合いが大切です。

- ☆電話でおしゃべりする
- ☆手紙やメール、SNSを活用し交流する
- ☆困ったときに助けを呼べる相手を考えておく



この機会にご無沙汰している人に、連絡してみませんか

# 身体を動かせば、頭も動く！一人でできる運動

## ★スクワット 下半身の筋肉を鍛える



- ①両足を肩幅くらいに広げて立つ。
  - ②「1、2、3、4」と数えながらゆっくりと椅子に座る。
  - ③「5、6、7、8」と数えながらゆっくりと立ち上がる。
- 動作がきついときは、机や椅子に手をそえておこなってください。

## ★ひざ伸ばし 大腿四頭筋を鍛える



- ①背筋を伸ばし、椅子に座る。
- ②両手で椅子の側面を軽く持つ。
- ③両足を肩幅くらいに開く。
- ④「1、2、3、4」と数えながらゆっくりと足が床と並行になるように上げる。
- ⑤「5、6、7、8」と数えながらゆっくりと足を床に降ろす。

## ★ラジオ体操やテレビ体操をやってみる



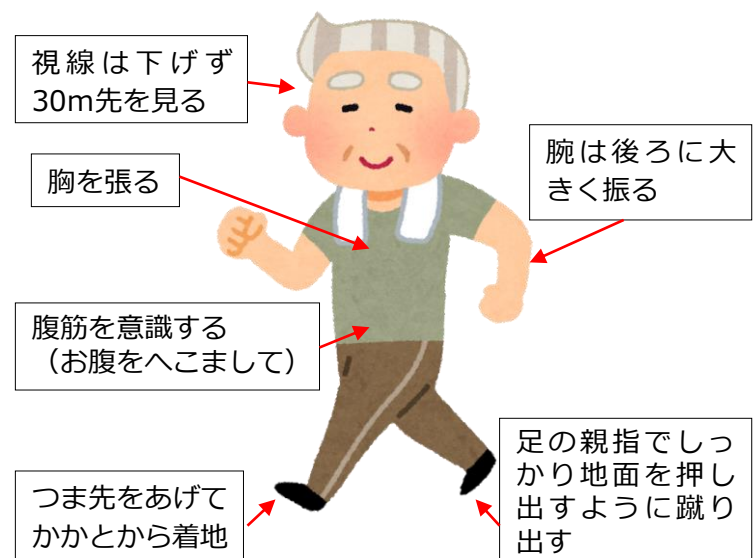
### ラジオ体操・テレビ体操の時間

NHK		時間	曜日
ラジオ体操	ラジオ第1	6:30～	毎日
	ラジオ第2	8:40～ 12:00～ 15:00～	月～土
テレビ	Eテレ テレビ体操	6:25～	毎日
	総合テレビ みんなの体操	9:55～	月～金
	総合テレビ テレビ体操	14:55～	月～金

詳しくは、テレビ欄やラジオ欄でご確認ください。

## ★達人ウォーキング

ゆったり散歩もいいですが、できる人は歩き方を意識すると運動効果が高まります。



**朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251**

何でも早めに対応、今日も明日もこれからも元気よく過ごしましょう！

65歳以上のみなさん、ご本人でも家族でも不安なことがあればお気軽にご相談ください。