

地域包括支援センターと介護予防センターより

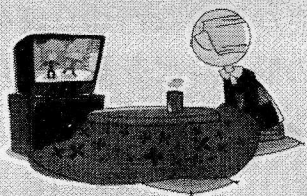
新型コロナウイルス感染症

外出を控えているシニアのみなさまへ

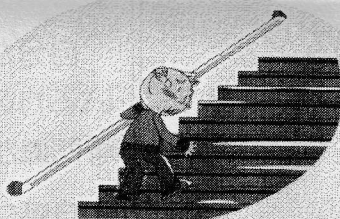
新型コロナウイルス感染予防対策として、人が多く集まる場所を避けることが挙げられています。外出を控え、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。「生活不活発（動かない状態が続くこと）」による健康への影響は足腰だけでなく口やこころの健康など、全身に及びます。

そんな生活が続くと、もしかすると、フレイルになってしまうかも・・・。

こんなことはありませんか？フレイルの兆候かも？



動かず、ぼーっとテレビを
見ている時間が長い



以前に比べて、
疲れやすくなった



なんだか食欲がわからない

自宅でできる簡単なストレッチを紹介します

運動

体の柔軟性を高めるために

ストレッチ体操

注意点

- 筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 反動をつけずに行いましょう
- 伸ばす筋肉を意識して行いましょう
- 椅子には姿勢よく、浅めに座って行いましょう
(落ちないように注意してください)

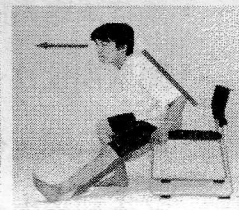
！動作10秒を目安に毎日行いましょう

胸



体の後ろで手を組み、肩甲骨を
引き寄せ合うように、大きく胸を
張ります。

太もも（後ろ）



左足を前に伸ばしてかかとを床につけ
ます。伸ばした足の方に体を向け、背
筋を伸ばします。前を見たまま体を前
に倒します。（反対側も同様）

新型コロナウイルス感染症 外出を控えているシニアのみなさまへ 抜粋

令和2年4月16日に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の対象地域が全都道府県に拡大されました。感染から自らの体を守り、大切な人を守るために、緊張した日々が続いていることと思いますが、終息に向けて一丸となって頑張っていきましょう。

新型コロナウイルス終息後、また笑顔でお会いできるよう、

『今こそ自宅で体操に取り組もう!』

介護予防センターに関するお問い合わせ先

086-251-6517（岡山市ふれあい介護予防センター北事務所）

取り組みや体操の
動画をホームペー
ジで配信中！

