



介護方法を知ろう

新型コロナウイルスの感染予防のため外出の機会が減り、ついつい寝たり座ったりしている時間が増えている…ということはありませんか？

～これからも元気な自分でいるために～

自宅内や自宅周辺でできる運動で体力を維持しましょう！

椅子を使ってラクラク筋力アップ！

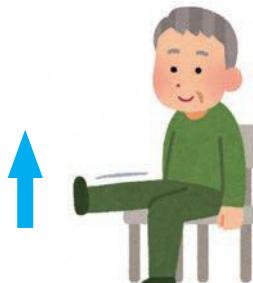
息を止めず、呼吸をしながら動作はゆっくりと行いましょう。



10回1セットから始め、3～4セットを目安に痛みのない範囲で行いましょう。

①椅子の立ち座り

足を肩幅より少し広めに広げて、椅子に座った姿勢から、立ち上がり、ゆっくりと座ります。
足全体の筋肉が強くなります。
椅子がズレて転倒しないように気付けましょう。



②ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片足ずつ膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。
太ももの前の筋肉が強くなります。膝痛予防に○



③かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばして立った状態から、かかとを上げ、ゆっくりとかかとを下ろします。
ふくらはぎの筋肉が強くなります。転倒予防に○
バランスを崩しやすい場合は、椅子に座って行いましょう。

散歩やラジオ体操も生活に取り入れましょう！

散歩やラジオ体操・テレビ体操もおすすめです。

人混みは極力避け、動きやすく涼しい服装で行いましょう。
こまめに水分をとるなどの熱中症対策も大切です。



マスク着用時の運動のポイント

- ・人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外しましょう。
- ・負荷のかかる運動は避け、周囲の人と十分な距離をとった上でマスクを外して休憩をとりましょう。

問 介護長寿課 ☎ 227-6067