

高齢者が健康を守るための 家での生活のポイント



新型コロナウイルス感染症対策のために、普段と違う生活を過ごしている方が多いと思います。外出を控えて家で過ごす時間が長くなり、「動かない」(生活が不活発な)状態が続いたり、ストレスがたまったりしているかもしれません。

特に高齢者は、こうした生活が続くことで筋力の低下などにより転倒しやすくなったり、免疫力が低下したりすることも心配されます。運動や食生活など、生活の中で健康を維持するためのポイントをご紹介します。

新型コロナウイルスに感染しないために大切なこと

- 正しい手洗いをしましょう。
- 体力が落ちないように規則正しい生活をしましょう。
- 定期的に部屋の換気をしましょう。



毎日少しずつでも体を動かしましょう!

動かない生活をする中で、体力や筋力が落ちていませんか?
筋力を維持することはとても大切です!

- 家事などで積極的に体を動かしたり、ラジオ体操やストレッチなど家で気軽にできる運動を取り入れたりしましょう。
 - 天気の良い日は家の近所を、一人や限られた人数で散歩して太陽の光を浴びましょう。ただし、人込みは避けましょう。
- ⇒ 座ったままでもできる、簡単なストレッチをご紹介します。(裏面のとおり)

しっかり食事を食べましょう!口の中の清潔を保ちましょう!

動かないとお腹が減らず、食べる量が減っていませんか?
免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとること、お口の健康を保つことが大切です。

- おかずには野菜のほかに、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質もしっかり取り入れて、1日3食欠かさず食べましょう。
- 消化を良くして、お口まわりの筋肉を保つために、よく噛んで食べましょう。
- 毎食後や寝る前には歯磨きをしましょう。

誰かとつながりを保ちましょう!

友達や家族とお話をしていますか?外出機会が減り、親しい人との交流が減ることで気持ちが落ち込んでしまうと、体力の低下にもつながります。誰かとつながりを保つことは大切です!

- 会えなくても電話・FAX・メール等で連絡を取り合いましょう。スマホ、タブレットを利用したテレビ電話の活用も効果的です。

運動不足を解消し、健康を維持するため、自宅でもできる運動を紹介します!

◆座ってできる上半身のストレッチ(姿勢矯正)



ポイント★

手を挙げて指先を見上げましょう!
脇腹が伸び、姿勢が良くなります。

◆座ってできる下半身のストレッチ(もも上げ)



ポイント★

足を大きく開いて、片足ずつ太ももを上げ下げしましょう!

◆立ったついでに簡単ストレッチ(肩こり解消)



ポイント★

壁に手をつけて、体を後ろにひねりながら手を伸ばし、その手をしっかり見ましょう!転倒予防にもつながります。

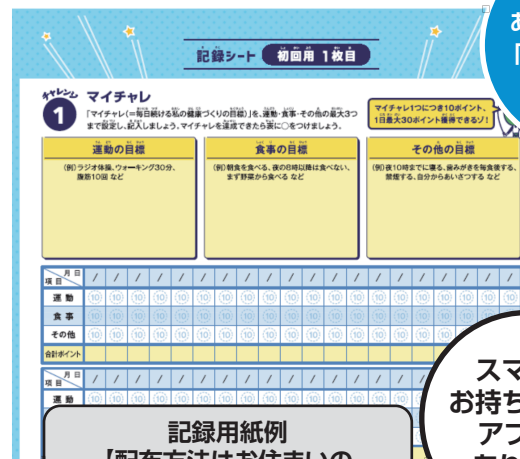
(協力)香川県理学療法士会

まいにち健康チャレンジ! マイチャレかがわ!

「マイチャレ」とは、毎日続ける自分の健康づくりの目標の意味です。今回紹介したストレッチやお散歩、毎食ご飯を食べることなど、健康づくりにつながる努力に対して健康ポイントがもらえます!

ポイントをためると、年2回開催される「ごほうび抽選」に参加でき、素敵な商品がもらえるかも♪

3000ポイントで、マイチャレカードももらえる!



あなたの努力で「健康ポイント」をゲット!

スマホをお持ちの方はアプリもあります!

記録用紙例
【配布方法はお住まいの市町にお問い合わせ下さい】



Google Play
で手に入れよう



App Store
からダウンロード



詳しくは、[マイチャレかがわ](#)