

新型コロナウイルスに負けない！

介護予防に取り組もう

～高齢者の外出自粛生活の過ごし方～

外に出ることが難しい状況ですが、日々の生活で体力を落とさないようにしましょう！！

1 運動を続けよう！

座っている時間を減らし、筋力や体力が衰えないようお家の中でも体を動かしましょう。散歩やウォーキングは、心と体をリフレッシュさせます。その際、感染リスクを下げるため、人との距離は十分にあげましょう。



2 バランスの良い食事と体重をチェック！

野菜や果物に加え、血液や筋肉のもとになる肉や魚などのたんぱく質もしっかり摂って体の調子を整えましょう。ただ、食べ過ぎて太ったり、逆にやせてしまうのも心配です。体重計にのってチェックしましょう。



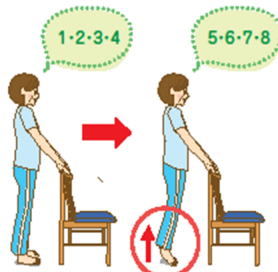
さあ始めましょう！ おうちで気軽に介護予防！！

運動器の機能向上

つま先立ち

ふくらはぎの筋肉が鍛えられます

目安 10回～20回を2セット

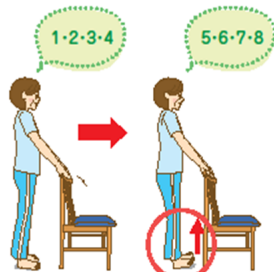


つま先立ちをして、
かかとを上げましょう

かかと立ち

ひざの屈がよくなり伸びます

目安 10回～20回を2セット

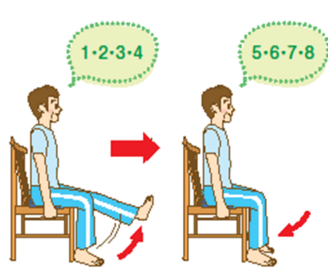


かかとを付けたまま、
つま先を上げましょう

ひざの曲げ伸ばし

太ももやひざ周りの筋肉が鍛えられます

目安 片足10回～20回を2セット



イスに座った状態で、
片足ずつひざの曲げ伸ばしをしましょう

肩回し

肩甲骨や肩周りの筋肉を柔軟にします

目安 前回しを10回
後ろ回しを10回

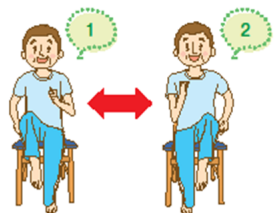


手を肩に置き、腕ではなく
肩を回すようにしましょう

足踏み

ひざの動きがスムーズになります

目安 10回～20回を2セット

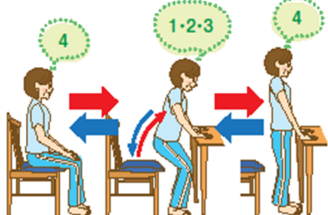


イスに座った状態で、
左右交互に足踏みをしましょう

スクワット

テーブルを支えにして足踏みの筋力強化

目安 5回を3セット



両足は肩幅程度に開き、背筋は伸ばしましょう
ひざはつま先より前に出ないようにしよう

口腔機能の向上 ~かかりつけ歯科医をもちましょう~

口腔体操 食事の前に口腔体操を行うと、飲み込みやすくなります。それぞれ3回ずつを目安に、**ゆっくり**と行いましょう。

①姿勢



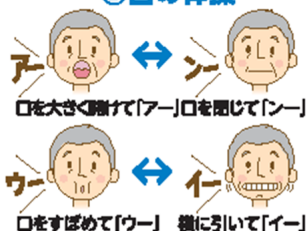
②深呼吸



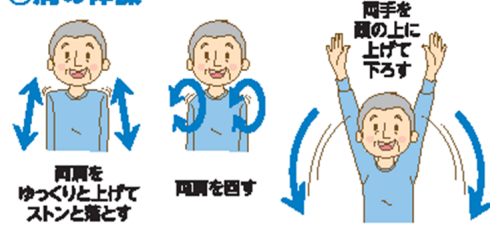
③首の体操



⑤口の体操



④肩の体操



⑥頬の体操



⑦舌の体操



⑧発音の練習



⑨喉払い



だ液腺マッサージ だ液の分泌を促すためのマッサージです。食事前に行いましょう。

じかせん 耳下腺

耳たぶのやや前方上の奥歯あたりにあります。



耳の前、上の奥歯あたりのほかに手をあて、指全体で後ろから前にむかって、やさしく10回ほどまわします。

がつかせん 顎下腺

あごの骨の内側の柔らかい部分にあります。



あごの内側のやわらかい部分に指をあて、あごの下から耳の下まで5か所くらいを順番に押します。2〜3回繰り返します。

ぜつかせん 舌下腺

あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。



下あごの内側に両手の親指をあて、舌を押し上げるように押します。10回ほど繰り返します。

3 お口を清潔に！そして機能を鍛えよう！

よく噛んで食べた後は、時間をかけてすみずみまで歯をみがいてきれいにしましょう。友達と電話でおしゃべりしたり、歌を歌ったり、口の筋肉を動かしましょう。
むし歯の治療や義歯の不具合はそのままにせず、「かかりつけの歯科医」に相談しましょう。

口腔体操と
だ液腺マッサージで
お口をリフレッシュ！



4 持病がある方はしっかり治療を継続しましょう！

糖尿病や心不全など基礎疾患のある方は感染症が重症化しやすいとされています。症状や薬のことで心配なことがあれば、「かかりつけの医師」や「かかりつけの薬剤師」に相談しましょう。かかりつけの医師や薬剤師がいない方は、小田原医師会地域医療連携室（電話：0465-47-0833）に電話で相談してください。



5 電話やFAX、メールで交流を

顔をあわせることができなくても、話ができるとう心強いものです。家族や友人と連絡を取り合しましょう。

新型コロナウイルス感染症が収束した時に、あらためてご自分の元気のカタチを見つけたいけるよう、今この時にこそ、介護予防を意識して過ごしていきましょう。

小田原市役所

高齢介護課 介護予防推進係 電話（0465）33-1826