

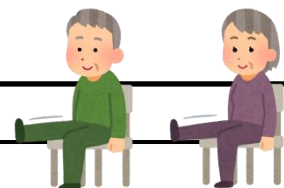
## 今、私たちにできること！～元気で過ごすために～



現在、新型コロナウイルス感染症の感染が国内で広がり続けている状況です。特に高齢者や持病がある方は、重症化する可能性が高いとも言われています。自分や大切な方の命を守るためにも「手洗い」「咳エチケット」などの感染症対策の基本と規則正しい生活（健康管理）、感染が増加している地域への不要不急の外出を可能な限り避けていただくなど一人ひとりの心掛けが大切になっていきます。

また、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から様々な活動が自粛となっています。自粛生活により、家で過ごす時間も多くなり、普段より動くことや会話することが減っていませんか？健康を維持するためにも家でできることをご紹介しますので、是非、実践してみてください。

### 運動について



県より指定を受けている山武長生夷隅地域リハビリテーション広域支援センター 九十九里病院のリハビリテーションの専門の方が、運動について資料を作成してくださいました。裏面にありますので、ご参照ください。

### 食生活・口腔について

病気にならない身体を作ることや免疫力を低下させないためにも毎日の食生活が大切です。また、美味しく食事をする、笑顔でいるためにもお口の健康を保つことが大切です。

- ★1日3食バランスの良い食事を心掛ける。
- ★家で過ごす時間が多くなり、お菓子などの間食が多くなりやすいので注意する。
- ★口の周りの筋肉を衰えさせないためにもしっかり噛むことを意識する。  
(噛みごたえのある食材を選ぶ)



- また、歌を歌う、会話することも口の周りの筋肉を鍛えます。
- ★毎食後と寝る前に歯みがきをする。入れ歯の手入れをする。  
(口の中の清潔を保つことは、インフルエンザ等の感染症予防に有効とされています。)

### 家族や友人と支え合う

先の見えない現状や自粛生活に不安やストレスが溜まっていないでしょうか？友人との交流が減り、寂しい気持ちになっていないでしょうか？このような現状だからこそ、家族や友人との支え合いやストレスを発散することが大切です！

- ★電話やFAX等を活用して友人や家族と交流する（ちょっとした会話に元気を貰います！）
- ★意識的に“笑顔”であいさつをする
- ★趣味に励む



今回、紹介したのはほんの一例です。  
普段から家で実践していることを続けていってください。  
皆さんが、元気で過ごすためにも出来ることから少しずつ取り組んでみてください！

【問い合わせ先】おんじゅくまち地域包括支援センター 連絡先 0470-68-6716

## おんじゅく運動聖火リレー



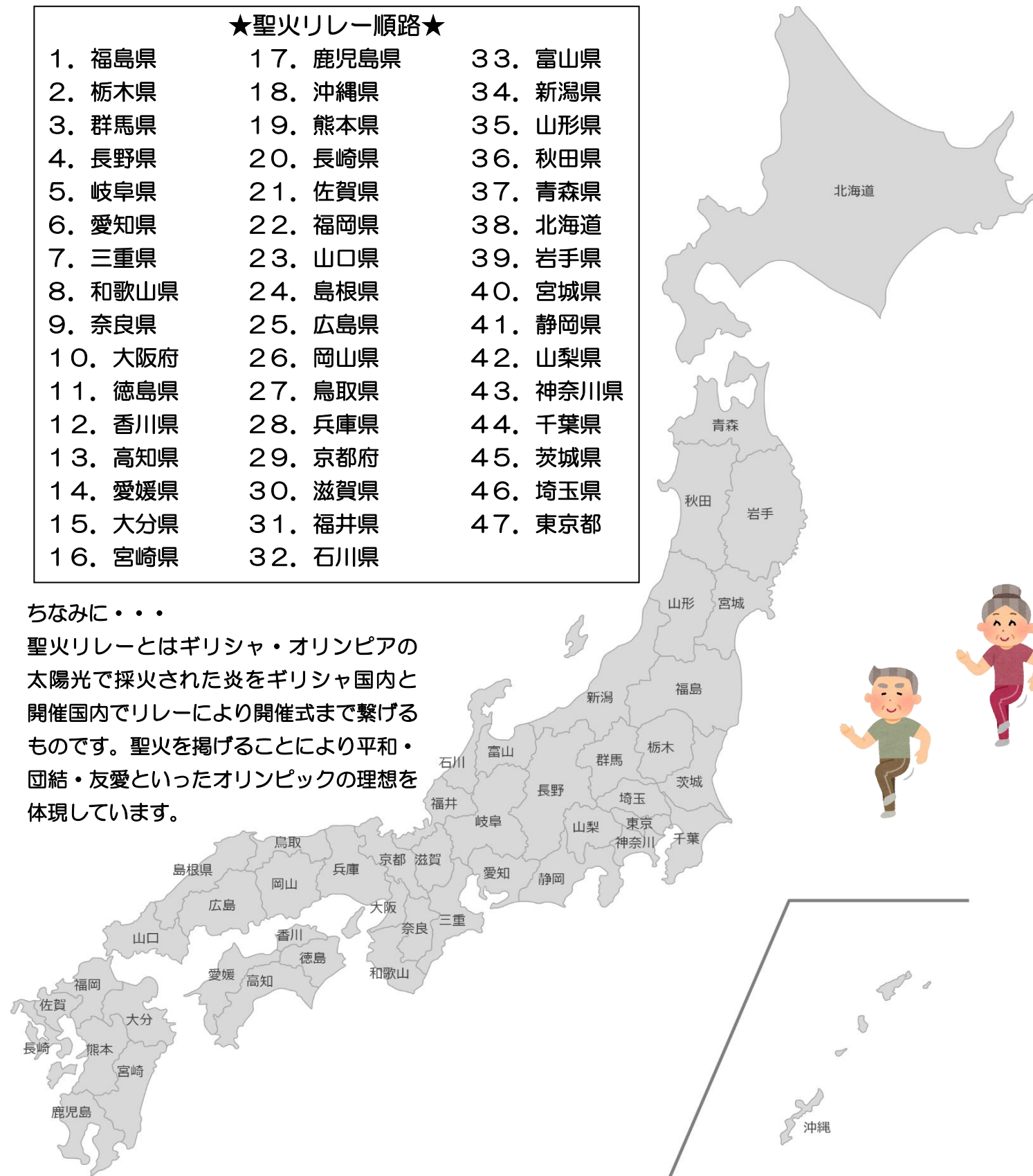
東京2020オリンピック・パラリンピックが来年開催予定です。開催にあたり、聖火リレーも国内で実施予定です。そこで、御宿町でも「おんじゅく運動聖火リレー」とし、運動を10分以上実施した日は、聖火リレーの順に都道府県へ色を塗り、聖火リレーを完成させてください！完成しましたら、おんじゅくまち地域包括支援センターへ連絡ください。後日、皆さんがどのくらい聖火リレーを完成したかご報告します。また、ご報告いただく際にどのような運動を実施したか教えてください。今後の参考にさせていただきます。

### ★聖火リレー順路★

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 1. 福島県  | 17. 鹿児島県 | 33. 富山県  |
| 2. 栃木県  | 18. 沖縄県  | 34. 新潟県  |
| 3. 群馬県  | 19. 熊本県  | 35. 山形県  |
| 4. 長野県  | 20. 長崎県  | 36. 秋田県  |
| 5. 岐阜県  | 21. 佐賀県  | 37. 青森県  |
| 6. 愛知県  | 22. 福岡県  | 38. 北海道  |
| 7. 三重県  | 23. 山口県  | 39. 岩手県  |
| 8. 和歌山県 | 24. 島根県  | 40. 宮城県  |
| 9. 奈良県  | 25. 広島県  | 41. 静岡県  |
| 10. 大阪府 | 26. 岡山県  | 42. 山梨県  |
| 11. 徳島県 | 27. 鳥取県  | 43. 神奈川県 |
| 12. 香川県 | 28. 兵庫県  | 44. 千葉県  |
| 13. 高知県 | 29. 京都府  | 45. 茨城県  |
| 14. 愛媛県 | 30. 滋賀県  | 46. 埼玉県  |
| 15. 大分県 | 31. 福井県  | 47. 東京都  |
| 16. 宮崎県 | 32. 石川県  |          |

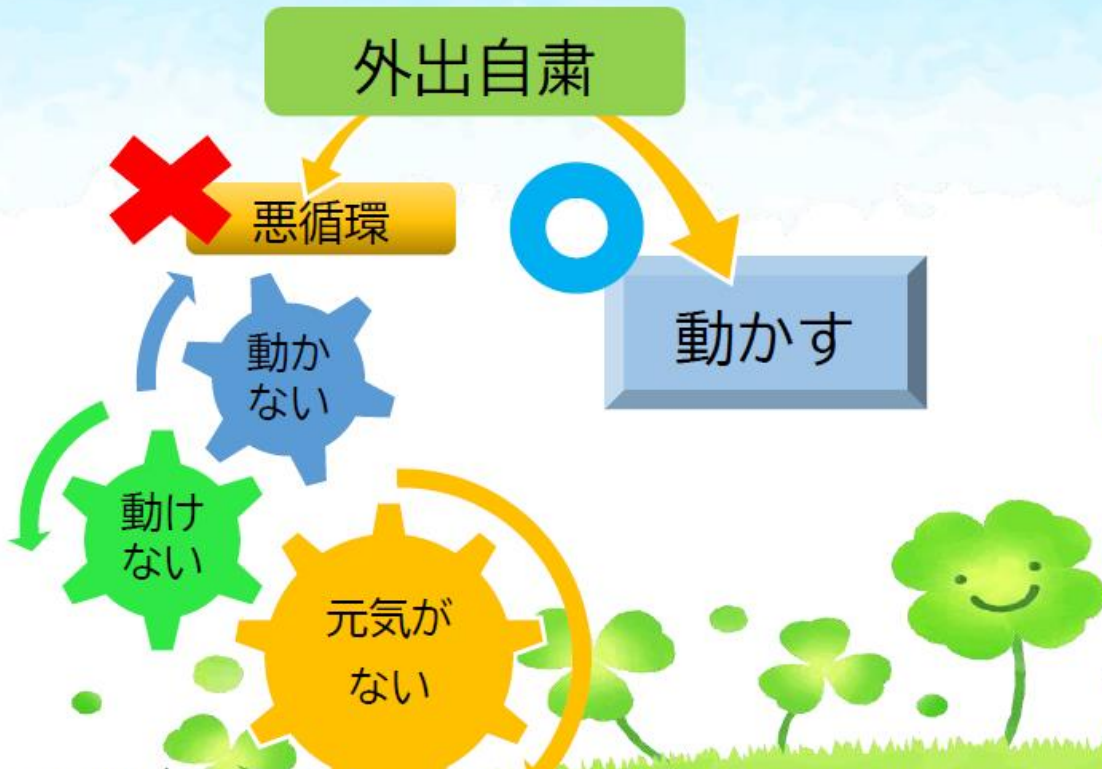
ちなみに・・・

聖火リレーとはギリシャ・オリンピアの太陽光で採火された炎をギリシャ国内と開催国内でリレーにより開催式まで繋げるものです。聖火を掲げることにより平和・団結・友愛といったオリンピックの理想を体現しています。



# 外出自粛による悪循環を防ぎましょう！

できることを無理のない範囲で！



動く機会を増やすために

口を動かす

しっかり食べて栄養を摂る

口・頭を動かす

楽しくおしゃべりをする

体・頭を動かす

調理や掃除など役割を担う

心を動かす

たくさん笑う

家で過ごす時間が多くなることで、動く機会が失われやすくなります。それは、動けなくなることにつながります。動けないことで、大切な活動を継続することができなくなるかもしれません。家のなかでも動く機会を増やす工夫をしましょう。

体を動かすー元気に過ごし続けるためにー

## ○腹式呼吸 姿勢を支える影の立役者 (インナーマッスル)

10回×2セット



お腹を膨らませながら鼻から4秒かけて吸う



8秒かけてお腹をへこませながら口から吐く

※吸った時に胸が膨らむのは×



ポイント：秒数はあくまでも目安なので、できる範囲でOK

## ○もも上げ 腰と脚をつなぐ唯一の筋肉 (腸腰筋)

20回×2セット



寄りかからないように

脚の付け根の筋肉を意識して左右交互にもも上げを行う腕を振りリズム良く



※体が前後に動くのは×

ポイント：CMの間などを利用して1～2分間行くと持久力のトレーニングにもなります！歌いながらでもOK

## ○立ち座り 外出制限で衰えやすい (大腿四頭筋・大殿筋)

10回×2セット



4秒かけて椅子から立ち上がる

座るときもゆっくり4秒かけて座る

※ガニ股・内股は×



ポイント：足の裏全体をしっかりと床につけてから立ちます。難しい方は、手を膝の上に置いてもOK

●注意 水分をとりつつ、痛みの無い範囲で行いましょう  
体調が悪い方は無理せず休養をとりましょう。