

元気であるために気をつけたいポイント

～夏の介護予防～

新型コロナウイルスの影響で、マスクの着用が必要ですが、マスクをしながらの活動は負担が大きく、また、今の時期は熱中症に注意が必要です。しかし、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くと、「動けなくなる」ことが心配されます。転倒などを予防するためにも、日頃の運動が大切です。

身体を動かすときは

- ・ 朝や夕方など、涼しい時間帯を選ぶ。
- ・ 必ず水分を取ってから活動を始める。
（活動中も15～20分に1回は飲む）
- ・ 少なくとも30分に1回は休憩する。
（日陰など涼しい場所へ）
- ・ 室内ではエアコンを使用して、室温を下げる。
（換気を忘れずに！）
- ・ 室内では、基本的にはマスクを着用し、人との距離を十分にとってから、適宜マスクをはずして休憩する。



- ・ 新型コロナウイルス対策のために人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をする。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、すこやか体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



（厚生労働省ホームページより）

お家でできる簡単転倒予防

高齢になると、筋力やバランス感覚の低下、そのほか様々な原因で転びやすくなります。

予防の一つに、足の指をきたえることで、つまずいたりよろけたときに、ふんばりがききやすくなり、転ぶことを防ぐことができます。

少しずつで良いので、毎日続けましょう！

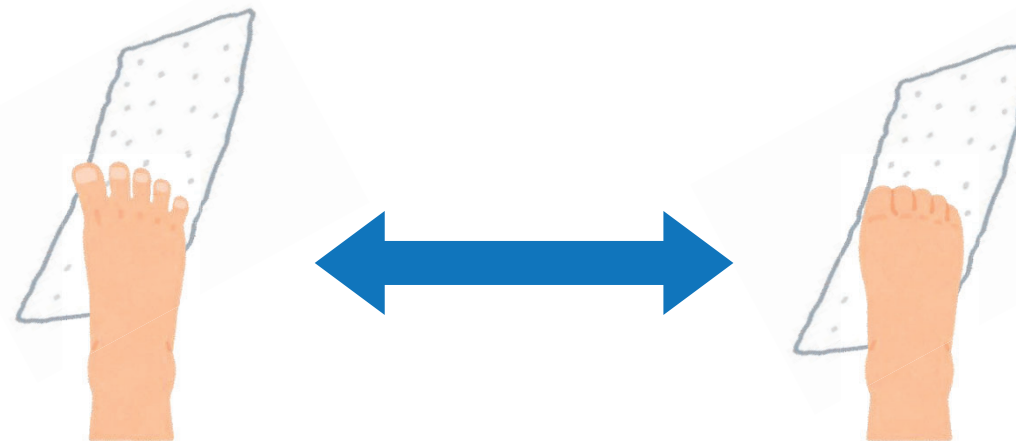
足指じゃんけん

足指を動かすのが難しいときは、手を使っても大丈夫です。



タオルギャザー

タオル（新聞紙でも良い）を足指でたぐり寄せる。



新型コロナウイルスや熱中症予防のため、8月は高齢者の教室やサロンなどの活動がお休みになっている場合もあります。お家で身体を動かして、機能を維持しましょう！