外出自粛の今！できる身体つくり！

新型コロナウィルスによる外出自粛とはいえ、家でジッとしていては体力の低下が心配です。そこで気軽に行える体操だったりちょっとした知識を皆さんにお伝えします！

病は気から！心の健康も大切です！

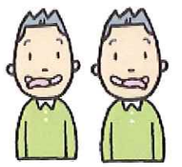
コロナウィルスが心配で趣味活動や気分転換ができない…。こういう方も多くいるのではないでしょうか？ストレスが溜まっていくことで眠れなかったり、食欲が落ちてしまったり、気分が落ち込んでしまうこともあります。このような状態が続いてしまうと体力の低下も心配です。

◎お口の健康

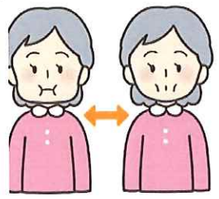
歯と口の中の健康にも十分注意してください。口の中をきれいにすることで『誤嚥性肺炎』のリスクを下げることも期待できます。また、食事前にちょっとした口腔体操をすることで唾液の分泌量が増え誤嚥のリスクを下げられます。

笑顔で元気よくやってみよう！！！

舌を出し上唇と下唇を触るように交互に１０回動かし、次に左右に１０回ずつ動かします！



大きくほっぺを膨らませてすぼめるというのを交互に3回やってみましょう！



パ・タ・カ・ラと何度も繰り返して発音してみましょう！

◎上半身、足腰の運動

特に意識してほしい活動の基本となる部位。腹筋や太ももも、お尻の筋肉は立ち上がったり、歩いたりする際にとても重要です。写真を見ながら運動してみましょう！

4分の1スクワット

両足は肩幅に開きイスやテーブルをつかんで立ちます。

写真のようにゆっくり膝を曲げて伸ばすというのを繰り返します。8秒かけて曲げる！戻す！

つま先上げ・つま先立ち

立ってやるのが不安な時は椅子に座ってもできます！

図のようにつま先を10回上げます。

今度はつま先立ちを10回行います。

身体をほぐし

首を回します。同じ方向に２回、反対にも２回回してください。

背伸びを３回します。

肩を前に大きく５回、後ろにも５回回しましょう。

壁立て伏せ

足は壁から 30～40cm 離れて立ち、足は肩幅に開きます。手は肩幅より少し広げます。
4秒かけて曲げ、4秒かけて伸ばします！
数セット繰り返し、終わったらブラブラして腕をほぐしてください。

「家でも出来る介護予防 DVD」の無料配布

上記内容を含めた様々な体操を映像化しました。
「家で軽い体操がしてみたい！」そんな方は必見！その DVD を無料でお届けします！欲しい方は下記までお問い合わせください。

連絡先：会津若松市　若松第３地域包括支援センター　TEL：38-3090