

# 高齢者のみなさん、 コロナ禍こそ運動で介護予防を

【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644

「コロナ太り」「コロナうつ」など自粛生活による健康への影響が懸念される中、高齢者の方々からは「足が細くなった」「座りっぱなしで腰が痛い」「声が出にくい」「気分がすっきりしない」など体調の変化

が聞かれます。特に中高年者は、基礎疾患の悪化や運動機能や認知機能の低下が心配されています。自粛生活の中、不足する身体活動を補い、毎日の運動で健康を保ちましょう。

## 屋外運動

体力のある方は「早歩きでウォーキング」

前後は2メートルの間隔をとります。周りに人がいない時はマスクを外しましょう。また、運動中の水分補給を欠かさず行い、運動後は手洗い・うがいも忘れずに。

ウォーキング前後に、5分程度の準備体操やストレッチ・散歩を加える



早歩き（歩きながら歌を歌うとやや息がはずむ程度）を10分間

半田市公開地図サイト「**はんだマップ**」では、市内15種類のウォーキングマップを公開しています。すべて、30分前後で歩ける設定になっています。ご近所のコース、歩いてみませんか？



## 室内運動

体力に自信がない方や膝や腰が痛い方は「短い運動の組み合わせ」

各3～5分程度の運動です。1日に3回程度、組み合わせて20～60分程度を目安に体調に合わせて回数や時間を加減してください。息を止めず、呼吸をしながら、痛みや苦しくないかを確認しながら、少しずつ安全に行いましょう。

### のばす運動（ストレッチ）

腕を広げて胸を伸ばす、背伸び、太ももの裏側を伸ばす、身体の脇を伸ばす。



### 筋肉を動かす運動

その場足踏み（3分間）、つま先立ち（30～50回）、仰向けでお尻を上げる（20～30回）、片足立ち（60秒ずつ）



プラス脳トレ!

声を出して頭を活性化

運動する時に、歌を歌う、100から7を繰り返して引き算するなど、声を出す「ながら運動」は脳トレにもなります。ただし、転ばないように注意しましょう。

### 資料

「在宅活動ガイド2020」「バランス向上パック」「不活発予防パック」  
国立長寿医療研究センター発行

詳しくは