

高齢者でも簡単にできる室内運動

～動かない時間を減らすことが大切です～

☎高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛をお願いしているところですが、特に高齢者は動かないこと(生活不活発)でフレイル(加齢によって体と心の機能が低下した状態)が進み、介護が必要になるリスクが高まる可能性があります。

自宅で動かない時間を減らし、無理のない範囲でできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう！

歩く時に使う筋肉の運動 5～10回を目安に、無理なく定期的に行いましょう

かかとの上げ下げ

(ふくらはぎの筋肉の運動)

- 1 丈夫ないすの背や机を両手でつかみ、肩幅に足を開いてまっすぐ立つ
※腰を反らさないように注意。
- 2 つま先を軸にゆっくり静かに、かかとの上げ下げを繰り返す



座り片足上げ

(太ももの筋肉の運動)

- 1 いすに深く姿勢を正して座り、両手でいすのふちを握る
- 2 息を吐きながら片足を上げ、ゆっくりと戻す。これを左右の足で行う
※太ももとつま先は天井に向ける。



足の後ろけり出し

(お尻・太ももの筋肉の運動)

- 1 いすや机から30cm離れて、肩幅に足を開いて立つ
- 2 両手でいすや机をつかみ、上体を前に約45度傾ける
- 3 ひざが曲がらないようにしながら、片足を後ろに上げる
※足の付け根(股関節)から動かす。
- 4 片足を上げた状態を1秒続けたら、ゆっくり下ろす。これを左右の足で行う



室内での運動は、安全に注意して行いましょう

- 反動をつけずにゆっくり体を動かしましょう
- 支えとなるいすや机は、丈夫で安定感のあるものを使いましょう
- 痛みがある時や体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- 運動中に呼吸を止めないようにしましょう

「新型コロナウイルス感染症」

高齢者が気をつけたいポイント**『新型コロナウイルス感染症が流行しています！』**

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重度化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

『生活不活発に気をつけてください！』

「動かないこと（生活不活発）」により身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなること、疲れやすくなるなどの「フレイル（虚弱、加齢によって体と心の機能が低下し、介護が必要になる前段階のこと）」状態が進行しないか心配しています。

2週間の寝たきりの生活を続けていると失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

『フレイル（虚弱）の進行を予防するために』

- 座っている時間を減らしましょう
- ラジオ体操やスクワットなどの筋トレなどで筋肉を維持しましょう
- 日の当たるところで散歩を行うなど運動を心がけましょう
- しっかりバランス良く食べましょう
- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
- 電話などを利用した交流をしましょう
- 買い物や生活に困ったときには、『高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）』に相談しましょう



一般社団法人日本老年医学会参考

☆運動についてのポイントは『フレイルを予防する運動』（添付）をご覧ください。

※一部スポーツイベントや友人との交流について記載がありますが、新型コロナウイルス感染症対策による社会情勢に沿った行動をお願いいたします。

【問い合わせ先】

松戸市 高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室

電話：047-366-7343

FAX：047-366-7748

E-mail:mckaigoyobou@city.matsudo.chiba.jp

高齢者の低栄養防止のポイント10項目

高齢期は低栄養による「やせすぎ」がフレイルの進行につながります。多様性に富んだ食事を3食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。



『規則正しい生活リズムで1日3回の食事を！』

欠食は低栄養になりやすくなります。3回食べることにより必要な栄養がとれます。

『噛むことを意識して食べましょう！』

よく噛むことで消化吸収が促進されます。噛む力も維持されます。少し硬めの食材も取り入れられるように、調理方法を工夫してみましょう。

『活動量を増やし、1日10分は日の光を浴びましょう！』

座っている時間を減らし、家事や自宅でできる運動（ラジオ体操やスクワットなどの筋トレなど）を行い活動量を増やしましょう。

紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが作られ骨粗鬆症の予防になります。

人混みは避けましょう。



『主食・主菜・副菜！』

主食・主菜・副菜を揃えることによりバランスが良くなります。汁物を付けることによりさらにバランスが整います（塩分制限がある方は注意が必要です）。



『たんぱく質は毎食必ず食べる！』

魚・肉・卵・大豆（大豆製品）のいずれかの食品をとりましょう。

大豆（大豆製品）は毎日とることをお勧めします。

肉類は脂の少ない部位を選びましょう。

魚は青魚（特にさんま・さば・いわし）を積極的に食べましょう。

『野菜は1日350g以上食べる！』

淡色野菜1日230g、緑黄色野菜1日120g以上食べましょう。
きのこや海藻、いも類も積極的にとり食物繊維が不足しないように
しましょう。

『毎日果物を食べる！』

食物繊維やビタミン類が豊富な食材です。1日1種類～2種類食べましょう。
ただし、糖分が多く含まれるため、食べすぎは禁物です。
また、カリウム制限がある人は注意が必要です。

『カルシウムをとろう！～毎日牛乳1日コップ1杯～』

牛乳はカルシウム補給には最適な飲み物です。牛乳が飲めない
場合はヨーグルトを食べましょう。
小魚や小松菜、青梗菜、大豆製品もカルシウムが豊富です。



『お茶かお水でコップ4杯以上の水分をとろう！』

最低1日1リットル前後を目安に水分補給をしましょう。



『塩分は控えめに！』

お酢や香辛料、レモン・香りの野菜を取り入れ、塩分を控えましょう。
練り物や漬物などの塩分の高い食品や汁物を飲む回数を減らすこと
でも減塩につながります。

とりすぎたと感じたときは生野菜を多くとりましょう。

生野菜は塩分を排泄してくれる作用があります。

ただし、カリウム制限がある人は注意が必要です。

※疾病治療中の方は主治医の指示に従ってください。

