



☆ 元気に過ごすための4つのポイント ☆



新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

みなさんが元気な笑顔で、また体操に参加できるように、外出が少ない生活の中で気をつけて欲しいことや、ご自宅でできる簡単な体操を紹介します。

毎日の励みになるようにチェックシートも作成（※裏面にあります）しました。チェックしながら、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

みなさんと、再会できる日を心から楽しみにしています。



蕨市介護保険室
蕨市第一地域包括支援センター
蕨市第二地域包括支援センター

ポイント1 運動

自宅でもちょっとした運動を行いましょう



ポイント3 口腔のケア

お口を清潔に保ち、おしゃべりをするなど、お口周りの筋肉を保ちましょう



ポイント2 栄養

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をしましょう



ポイント4 会話・笑い

家族や友人との支え合いが大切です。電話でお話をするなど、感染予防に気をつけながら意識して交流しましょう

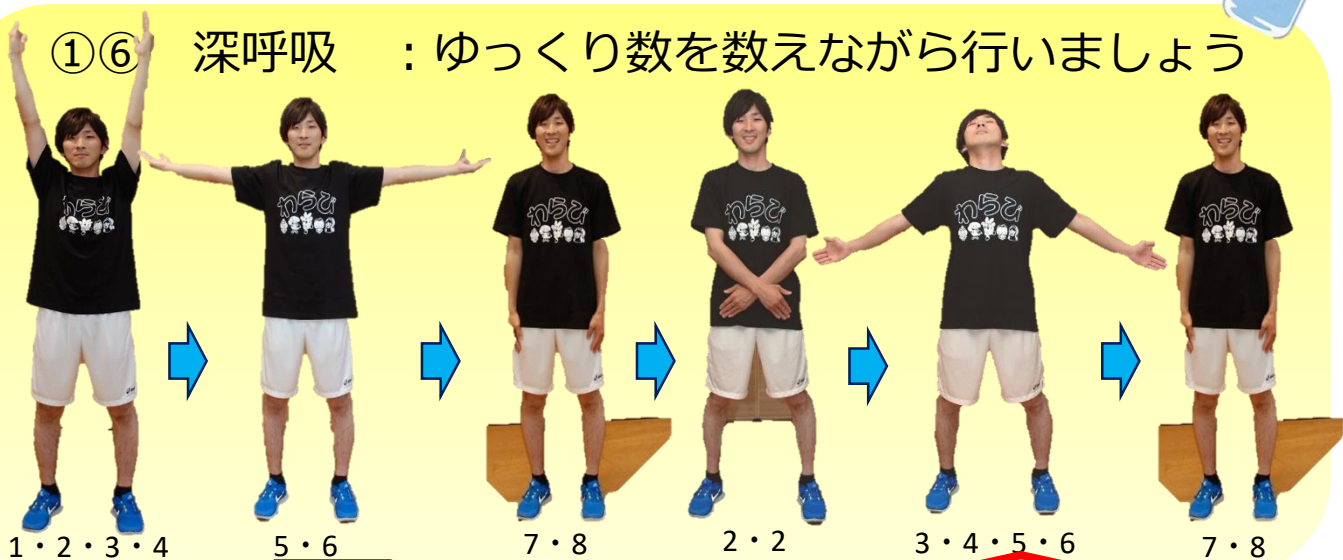
お家でできる介護予防体操（ストレッチ編）

運動を始める前の注意点：各2回行います

- ①無理はしない ②息をとめない ③こまめに水分補給



①⑥ 深呼吸 : ゆっくり数を数えながら行いましょう



②肩と脇腹伸ばし

肩幅に足を開き
手をあげた
状態から
反対側に体を
傾けます



⑤膝伸ばしと胸ひろげ

つま先を触るときは
膝を伸ばして
胸ひろげは
大きく行います



③体幹ひねり

腕を広げた
状態から
ゆっくりと
身体をひねります
後ろの手を
見るようにしましょう



④前曲げと後ろ曲げ

足を肩幅よりひろげます
前曲げは反動をつけず
行います
後ろ曲げはアゴをひいて
行います





お家でできる介護予防体操（筋トレ編）

①椅子から立ち上がる運動：ゆっくり10回行いましょう

太もも・お尻・おなかの筋トレ



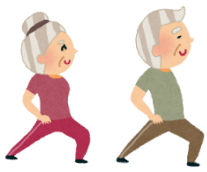
②歩く能力を高める運動：ゆっくり10回行いましょう



③バランス能力を高める運動：ゆっくり左右5回づつ計10回行いましょう



協力：益子病院 戸田中央リハビリテーション病院



元気チェックシート

5月

※行った日は、○をつけていきましょう

日	月	火	水	木	金	土
手洗い		うがい		マスク		
新型コロナウイルス感染を防ごう						1 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい
3 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	4 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	5 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	6 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	7 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	8 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	9 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい
10 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	11 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	12 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	13 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	14 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	15 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	16 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい
17 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	18 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	19 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	20 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	21 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	22 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	23 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい
24 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	25 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	26 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	27 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	28 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	29 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	30 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい
31 ・運動 ・食事 ・口腔ケア ・お話 わらい	運動		食事		口腔ケア	
		お話・わらい				

『お家でできる介護予防体操』

蕨市公式You Tubeチャンネルでは
運動動画を公開中です。
ぜひご覧いただき、
お家でお試ください



動画公開中

