

おうちでできる健康生活

～暑い夏も元気に過ごそう！編～

暑い日々が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの影響で例年のように過ごせず、人との交流や外に出る機会も減っていることと思います。

みなさんが笑顔で、さまざまな活動に参加したり、これからの暑い夏を元気に過ごせるよう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。



蕨市介護保険室

蕨市第一地域包括支援センター

☆ 4つのポイント ☆

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



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



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



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、感染予防に気を付けながら意識して交流しましょ

夏はこれだけでは心配！

暑い夏を元気に乗り切るためのポイントを確認しましょ

チェック！



今年とはくに熱中症に注意が必要です！

自粛生活で暑さからだが慣れていない・・・、マスクを付けているのでどの渴きを感じにくい・・・等、今年は例年以上に熱中症に対する予防が大切です。一人一人が十分に注意しましょう。

熱中症予防のポイント

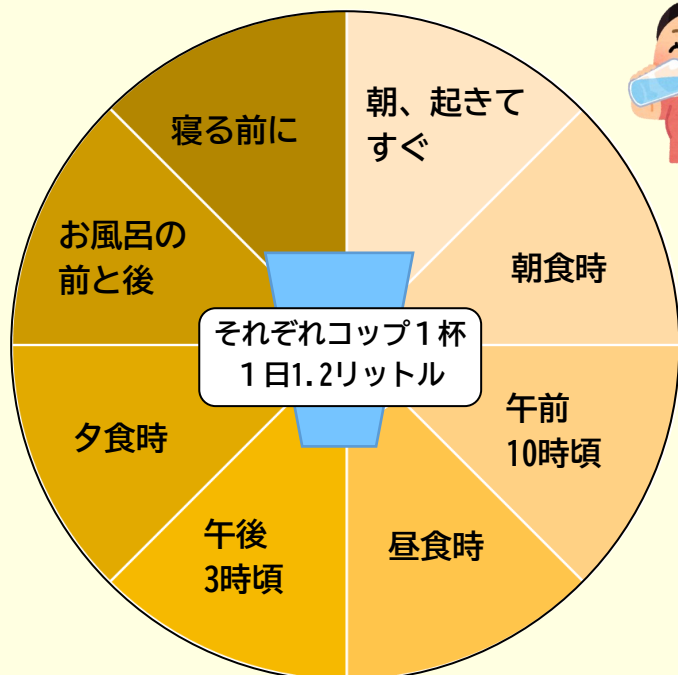
1 暑さを避けましょう

- ・エアコン・扇風機を上手に使用する
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節する
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

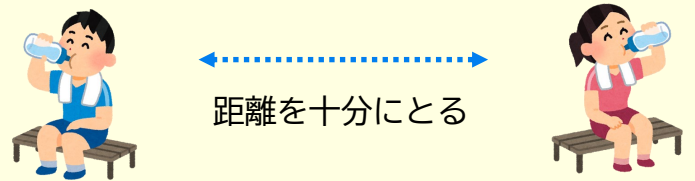


2 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給する
(特にマスクをしているとき)
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに
- ・次の図を目安に、コップ1杯程度の水分を定期的にとる (少なくとも1日1.2リットル程度)



3 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩する

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェックをする
- ・体調が悪く感じた時は、無理をしない
- ・三食きちんと食べ、しっかりと睡眠をとる

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度、無理のない範囲で行う
- ・水分補給は忘れずに！！

『コロナ』に負けない

こころとからだをすっきりさせる生活のポイント

◎人とのつながりを大切に

人は、人と交流することで活力を得るといわれています。
感染予防のため、家族や友人との集まりが少なくなっていると思いますが、
こんな時だからこそ！
意識して、今までつながっていた人と電話で話をしたり、
メールや手紙でつながりを再開してみませんか。



◎1日1回、日の光を浴びよう

日光を浴びることで体内リズムが整い、気持ちもスッキリします。
日光浴は、午後よりも、午前中の昇っていく日光がオススメ！
屋外を歩くこともオススメです。



外を歩くことの効果

- ◎筋力低下予防
- ◎心肺機能低下予防
- ◎脳の活性化
- ◎ストレス解消 (自律神経バランスの改善)
- ◎免疫力を高める

等

どのくらい歩けば・・・

皆様の体調にあわせて、今よりも**少し多く**歩いていただければと思います。

ちなみに、目安ですが、1日の生活の中で、**体力低下予防の為**には、**1日5000歩**
健康増進の為には、**1日8000歩**
と言われております。参考にしてみてください。(歩きすぎには注意です!!)

1 顔をあげて前をむこう



2 背筋を伸ばして!



3 歩幅はすこし
広めを意識して

4 腕を少し大きめにふり
後ろの腕を意識して



感染予防のために

人ごみは避けて、**少人数 (1人～2人)** で歩きましょう

2m以上の間隔が開けば、マスクをはずしても大丈夫と言われています。
熱中症に注意して、こまめに水分補給してください。

おすすめ!!足の筋トレメニュー

息を止めず

1. かかと上げ

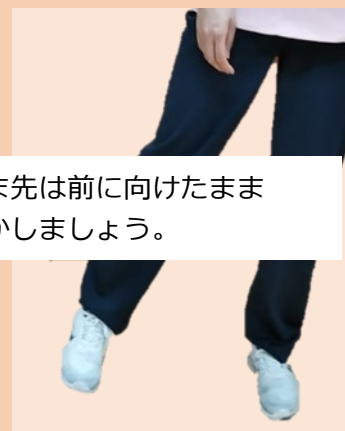
10回



3秒で上げて、3秒でおろす

2. 足の横上げ運動

10回



つま先は前に向けたまま動かしましょう。

5秒で上げて、5秒でおろす

3. いすからの立ち上がり運動

立つのが難しい方は
つかまりながら
行いましょう。



5秒で立ち上がり、5秒で座る

ひざがつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くようにしましょう。

生活の
ワンポイント

足の筋力を保つことは、歩く力を保つことにつながります。
皆さんが、やりたい事(趣味や楽しみ)をするためにもとても重要です。
生活の中のちょっとした時に、上の筋トレを行ってみてください。
例えば、『歯を磨きながら』とか『テレビをみながら』行うのも良いと思います

『お家でできる介護予防体操』

動画公開中

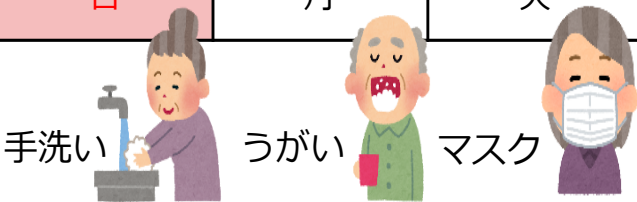
蕨市公式You Tubeチャンネルでは
運動動画を公開中です。
ぜひ御覧いただき、
お家でお試してください。



元気チェックシート

7月

できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

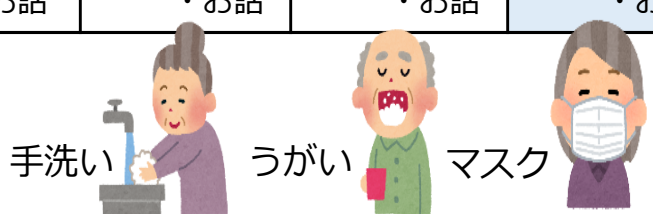
日	月	火	水	木	金	土
 <p>手洗い うがい マスク</p> <p>新型コロナウイルス感染を防ごう</p>			1	2	3	4
			・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
5	6	7	8	9	10	11
・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
12	13	14	15	16	17	18
・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
19	20	21	22	23	24	25
・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
26	27	28	29	30	31	
・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	



元気チェックシート

8月

できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
2 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
9 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
16 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
23 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	29 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話
30 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	31 ・水分 ・検温 ・体操 ・散歩 ・お話	 <p>手洗い うがい マスク</p> <p>新型コロナウイルス感染を防ごう</p>				

