

# おうちでできる健康生活

## ～地域活動のための準備をしよう！編～



厳しい寒さが続いています、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が蔓延してから迎える二度目の冬。感染対策をしっかりと行うことで、今までひいていたちょっとした風邪も予防できている、という方もいるのではないのでしょうか。

今回は、コロナに慣れてきた今だからこそ、もう一度確認していただきたい感染症の対策や、いきいき百歳体操の効果を紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、元気に過ごしましょう！



蕨市介護保険室

蕨市地域包括支援センター



## 介護予防サポーターの仲間が (いきいきわらび) 増えました！

蕨市では、令和3年10月から12月にかけて介護予防サポーター養成講座を開催し、新たに11名の介護予防サポーターが誕生しました。みなさん、地域でいきいき百歳体操ができることを楽しみにしています。今後、地域のみなさんと一緒に活動する日がくるかもしれません。よろしくお願いたします！



中央公民館でわらび元気体操をする参加者のみなさん

感染対策について復習しましょう！理学療法士からのメッセージもありますよ

チェック！

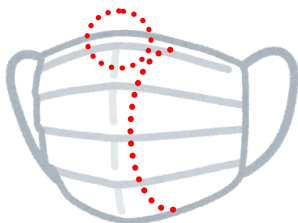
# 復習しよう！

# 新型コロナウイルス感染対策

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。

「マスクの着用」や「手洗い」、「3密（密接・密集・密閉）回避」などを徹底しましょう。

## 正しく使おうマスク！



- ①鼻の形に合わせ隙間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔に隙間なくフィットさせる

## ⚠️ ポイント 会話時は必ず着用！

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

## こまめにしよう 手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

⚠️ ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！



## 目指そうゼロ密！

一つの密でも避けましょう！



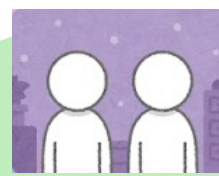
**密接**

マスクなし× 大声×



**密集**

大人数× 近距離×



**密閉**

換気が悪い× 狭い所×

参考：厚生労働省

## 今回、藤市のいきいき百歳体操をサポートしてくださっている

医療法人健仁会 益子病院  
理学療法士 茄子川 知浩 氏



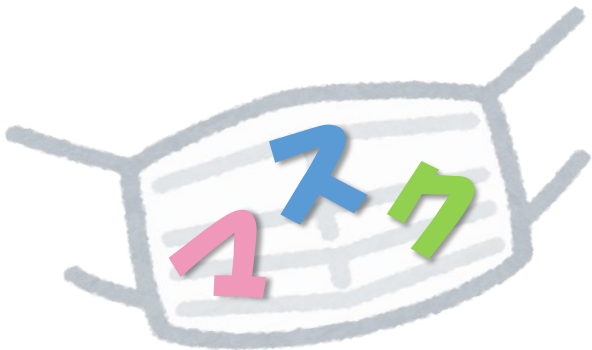
なっすん

皆さん、こんにちは。コロナ禍において、活動の機会が減少しました。しかしながら、どのようにコロナと関わっていくのか？どのような点に注意すればよいのか？という事が見えてきたと思います。

いきいきと生活するためには、はつらつとした「体づくり」だけでなく、生活を楽しむ「こころ」も重要です。

体力を維持されている方、残念ながら体力が落ちてしまった方、運動は継続する事が一番大切です。是非、地域の皆様と一緒にいきいき百歳体操を継続していただけますと幸いです。

さあ皆さん、「こころ」と「からだ」の準備はよろしいでしょうか？






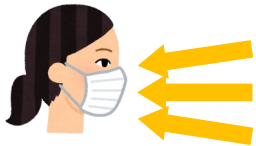


街を歩けば誰しもがしているマスク。そのマスクの種類や着け方によって、効果に違いがあります。

下の表を参考に、確認してみましょう！



感染の予防効果 **大** **小** **なし**

マスクによる 感染対策	不織布 	布マスク 	ウレタン 	マスクなし 
	吹き出し飛沫量 <b>20%</b>	吹き出し飛沫量 <b>18-34%</b>	吹き出し飛沫量 <b>50%</b>	吹き出し飛沫量 <b>100%</b>
	吸い込み飛沫量 <b>30%</b>	吸い込み飛沫量 <b>55-65%</b>	吸い込み飛沫量 <b>60-70%</b>	吸い込み飛沫量 <b>100%</b>

参考：(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果) ※国立大学法人豊橋技術科学大学

マスクは材質によって、飛沫の飛散、感染の防止の効果に違いがあり、不織布マスクが最も効果が高いといわれています。しかし中には、不織布マスクだと肌が荒れてしまったり、運動時だと呼吸が苦しくなりやすい方もいます。ご自身の体調や用途に合わせて、マスクの種類を選ぶようにしましょう。

最も大切なことは、**みんながマスクをしっかりとフィットするよう着用すること**です。しっかりとフィットさせないと、その性能を生かすことができません。どの種類のマスクを着用するときでも、正しいマスクの着け方を意識するようにしましょう。

また、マスクを着用していると、喉の渇きを感じにくくなります。冬でもこまめに水分補給することを忘れずに、正しい感染対策を行い、元気に活動しましょう！

**理学療法士お二人から、みなさんへエールをいただきました！**

戸田中央リハビリテーション病院  
理学療法士 倉林 泰士郎 氏



くらちゃん

皆さんお元気ですか？

コロナ禍ではありますが、少しずつ藤市の皆様とお会いする機会が増えてきて大変うれしく思っております。

最近、「元氣って自然と出るものではないな」って思うんです。

「元氣って積極的に自分から出していくものなんだ」って・・・

「ちょっと外に出てみる」「ちょっと運動をしてみる」「ちょっと人と会ってみる」小さな事かもしれませんが、その積み重ねが私たちの元氣の源になるんだなって感じています。

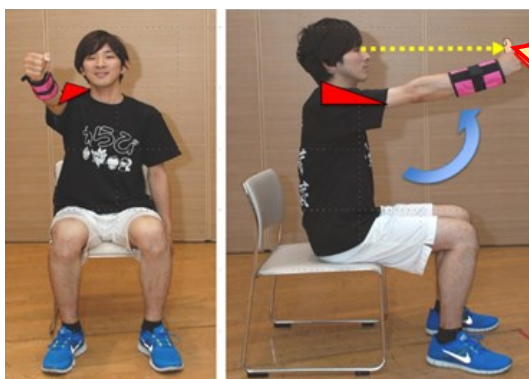
これからも、元氣な皆さんにお会いしたいです(\*^\*)

そうだった

# いきいき百歳体操の 効果

いきいき百歳体操は転倒予防を目的とした体操です。  
でも実は、それぞれ6種類の体操にも  
日常生活動作を改善する要素が含まれています。

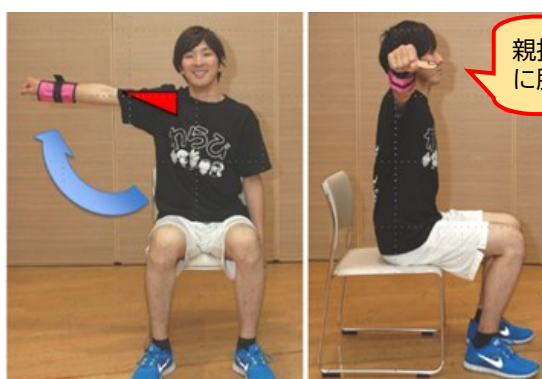
## 腕を前に上げる運動



8カウントで、目線の高さまでゆっくりと腕を上げます

- ・物(布団の上げ下ろし等)を前に持ち上げるのが楽になります
- ・歩き始めの時に腕を大きく振るときに使います

## 腕を横に上げる運動



親指は前を向くように肘を横に上げます

- ・腕を横に持ち上げるのが楽になります
- ・買い物などで重いものを持つのが楽になります



## 椅子から立ち上がる運動



膝と足の感覚を一緒に行うとより効果的です

- ・腰痛の方は立つとき腹筋を意識して(カウント1~4の時)
- ・膝痛の方はおしりが離れてから太ももを意識して(カウント5~8の時)

- ・椅子やトイレからの立ち上がりが楽になります
- ・ゆっくり座るようにすると圧迫骨折の予防になります

## 膝を伸ばす運動



カウントの8の時に足首をクイツ



膝を伸ばせばOK  
足の持ち上げすぎに注意

- ・この運動(大腿四頭筋の運動)は膝の痛みにも効果的です
- ・足首を持ち上げることで転倒予防にも効果的です

## 脚を後ろに上げる運動



脚を高く後ろにあげるのではなく、お尻に力を入れてください  
脚を上げる時、膝は曲がっていてもOK

- ・この運動(大殿筋の運動)は歩くスピードを速くします
- ※最近、歩くのが遅くなった方  
長く歩けなくなった方  
頑張ってみてください!



## 脚を横に上げる運動



脚を横に高く上げるのではなく、お尻の横の部分に力を入れてください  
踵から横にあげるようにすると効果的です

- ・この運動(中殿筋の運動)はバランスの改善に効果的です
- ※最近、ふらつく方  
転倒をした方  
歩くのが不安な方  
頑張ってみてください!



# 元気チェックシート

## 1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	
						<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	
<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	
<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>12</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	
<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	
<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>29</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	
<b>30</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>31</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？ _____ °C					



# 元気チェックシート



## 2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
		<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
	<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？ °C _____				

