

# 筑波地域包括支援センター

令和2年4月1日 第24号

## かわら版

☎029-828-5806

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、不要不急の場合は自粛を求められていることから、外出を控えていらっしゃる方は、毎日どのようにお過ごしでしょうか？毎日、何人感染といった暗いニュースばかり、春だというのに滅入ってしまいますね。早く終息してくれればいいのですが・・・。

これまで、外出していた高齢者が家の中で過ごす時間が長くなると、心身機能の低下を招く恐れがあります。下肢の筋肉が落ちやすく、やがて歩きにくさを感じたり、転倒しやすくなってしまう恐れがある。動かないと食欲がなくなり、気力も落ちる。また人と話す機会も減ると、認知機能的にもよくない。(自粛ムードがおさまっても) 以前のように外出したいと思えなくなる恐れもあります。人込みを避け、近所を散歩したり、家の中で出来るだけ動くよう心がけましょう。下記の運動を参考にして下さい。

10回1セットから始め、

可能であれば3~4セットが目安です。



### かかと上げ運動

壁に捕まりなるべく膝をのぼしたまま、かかとを上げて、背伸びをします。



## ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

膝がつま先より出ないようにしましょう。

お尻、太ももにしっかり力が入っていることを意識してください。



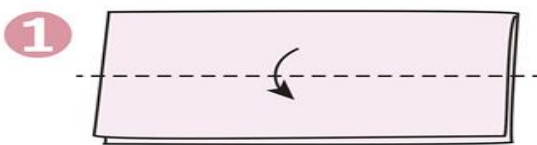
公益社団法人理学療法士会HPより

<http://www.japanpt.or.jp/>

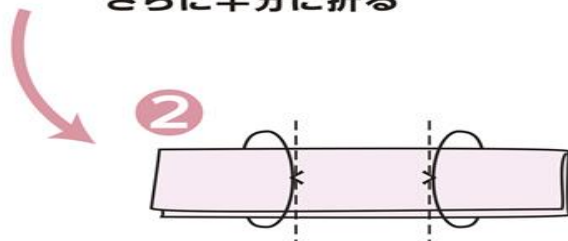
## 簡単マスクの作り方

薬局やホームセンターどこを探してもマスクが売っていません。

なので、お手持ちのハンカチを使ってマスクを作ってみませんか？

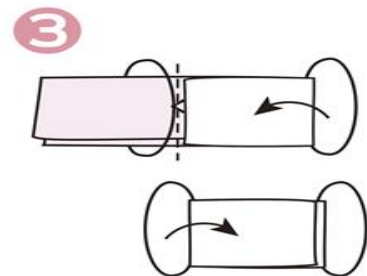


① 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る



② 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す。

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！



③ 両端を三等分の位置で折って完成！

マスク使用後は洗ってハンカチに使えます。