



新型コロナウイルス感染症を予防しながら 体力維持につとめましょう

新型コロナウイルス感染症の特徴は？

- ・発熱、のどの痛み、咳が長引く(1週間前後)、倦怠感(だるさ)等を訴える方が多く、
高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向がみられます。

感染しない・させないためには？

- ・手洗い…石けんでしっかり洗い、流水ですすぎ、清潔なタオル等で拭き乾かします。
- ・咳エチケット…咳の際はマスクを着用するか、手で受けず、ハンカチや袖などで覆いましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」した状態で「近距離での会話が行われる(密接)場所」で感染が心配されています。

体力を維持するためには？

●できるだけ体を動かしましょう！

例えば…

- ・人ごみを避けて散歩をしましょう。
- ・そうじや洗濯、庭いじりなど、家の中で出来ることで体を動かし、座っている時間を減らしましょう。
- ・普段している体操を、ご自宅でも続けましょう(シルバーリハビリ体操やラジオ体操など)。



●規則正しい生活リズムを心がけ しっかり睡眠をとりましょう！

- ・朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

●3食バランス良く食べましょう！

- ・特に、肉・魚・納豆など、たんぱく質を積極的に摂りましょう。

●よく噛んで食べ、お口を清潔に 保ちましょう。



自宅でできる！おすすめ筋トレ

～元気はなまる手帳（介護予防手帳）P35に掲載～

① 片脚立ち

バランス感覚や脚の筋力がアップ！転倒予防に効果的



左右1分ずつ
1日3回

転倒しないよう、つかまる物がある場所で行いましょう。つかまらなくてもできる場合は、手を軽く触れる程度で行いましょう。

② スクワット

立つ・座る・歩くなどの機能がアップ！



肩幅より少し
足を開く。

つま先は30°
程度外向き

30°

5回ずつ
1日3回

つかまらなくてもできる場合は、手を軽く触れる程度で行いましょう。腰を落とす時は、つま先より膝が前に出ないようにしましょう。

【運動をする際の注意点】

- ・体調が悪い日は無理せずお休みしましょう。
- ・膝や腰に強い痛みや病気がある場合は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。また、体操後に痛みが強くなる場合は体操を中止し、医師に相談しましょう。

寄稿：一般社団法人岩手県理学療法士会