

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

続けることが肝心です。

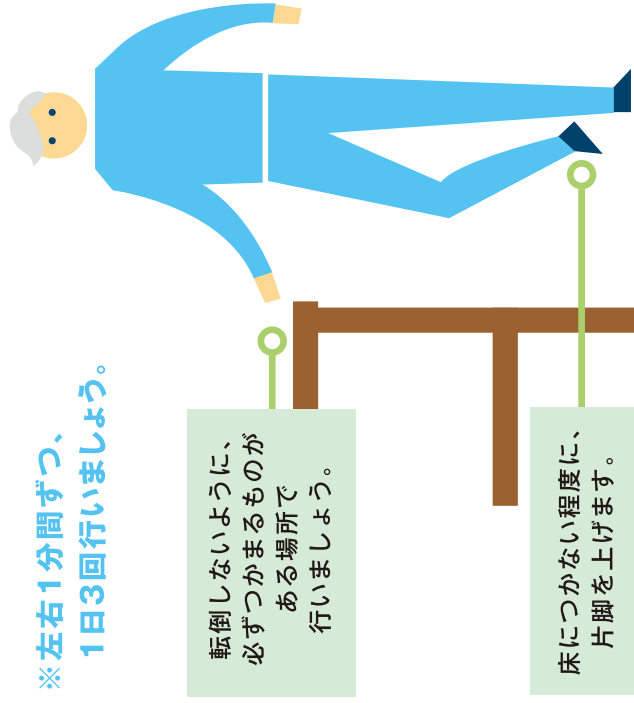
「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)でいつまでも元氣な足腰を。

頑張りすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう！

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

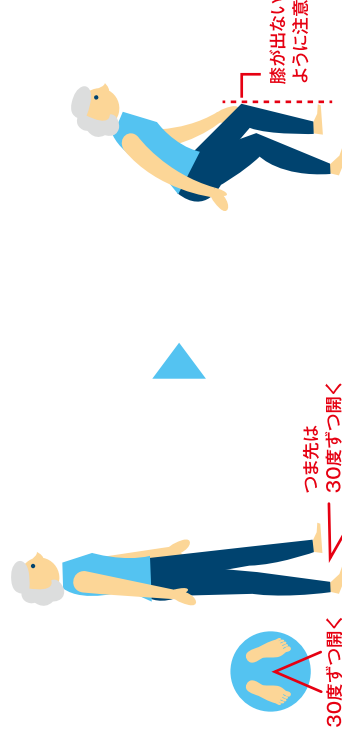


- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

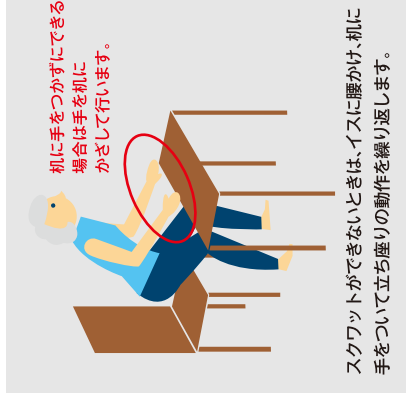


- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

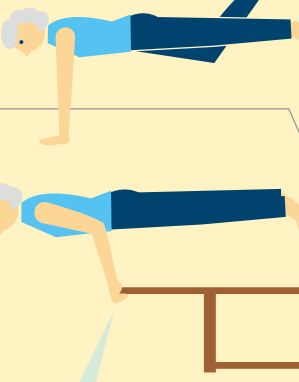
ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

自信のある人は、壁などについて片脚だけでも行ってみましょう。



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



腰に両手をついて両脚で立つ



足をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる



身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

保存版

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつったりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のばし

おしり歩き



仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



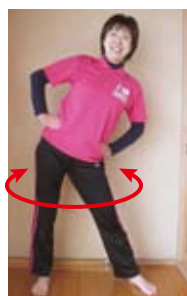
ウォーキング

♪ ♪ ♪ ♪ ♪
ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



体側伸ばし



壁押し

出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココロほぐし」岩手医科大心のケアチーム・野田村2011

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

令和 2 年 4 月 2 7 日
ス ポ ー ツ 庁

1 趣旨等

(1) 趣旨

新型コロナウイルス感染症（以下「新型コロナウイルス感染症」といいます。）の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を 8 割程度減らすことが必要とされています。

一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。このため、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）において、外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩など生活の維持のために必要なものが示されています。ただし、感染拡大を防止するための十分な配慮が必要となります。

ここでは、新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛時において、感染拡大を防止しつつ、安全・安心にウォーキングやジョギングに取り組んでもらうために配慮いただきたいことをまとめています。

(2) 科学的な知見の現状と見直し

屋外における運動やスポーツを実施する際に、新型コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも科学的な知見が集積されている訳ではありません。このため、現段階で得られている知見等を踏まえ、この配慮事項を取りまとめています。今後の知見の集積によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意をお願いします。

2 運動やスポーツを始める前に行うこと

(1) 体温の測定

始める前に体温が平熱（個人差がありますが通常は36℃前後）であるか確認し、これより高めの場合は屋外での運動は行わないようにしましょう。

また、体温が37.5℃を超える場合は、運動やスポーツのために外出しないようにしましょう。

(2) 体調の確認

以下の症状があるか確認し、一つでも当てはまる場合には、屋外での運動は行わな

いようにしましょう。

- ① 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ② だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- ③ においや、味がいつもと違う（嗅覚や味覚の異常）
- ④ その他（体が重く感じる、疲れやすい等）

3 感染予防のための基本的な対応

（１）手洗いの実施

こまめな手洗いを徹底してください。

運動やスポーツをする際には、汗をかいたりして、タオルで顔を拭くことがありますが、その際に手が顔（特に口）に触れたりすることもあります。ですので、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いをしましょう。

（２）マスクの着用

屋外でも人が多いところを避け、三つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所を極力避けるようにお願いします。また、運動やスポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

4 ウォーキング、ジョギングを行う場合の留意点

（１）ウォーキング

① 一人で実施

ウォーキングを行う場合は、感染予防の観点から、一人で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ウォーキングを行う際には、食料品や日用品の買物等のためにやむを得ず人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園でウォーキングを行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保

屋外であっても、同じ方向に向かって歩く人とは、なるべく距離（※）をとってウォーキングをしましょう。

※ 海外の一部の研究に、無風状態の場合、5 m程度の距離をあけることを推奨しているものがあります。

（２）ジョギング

① 一人で実施

ジョギングを行う場合は、感染予防の観点から、一人で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ジョギングは、ウォーキングに比べて運動の強度が高く、呼気が激しくなりますので、ウォーキング以上に人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園でジョギングを行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保等

屋外であっても、同じ方向に向かって走る人とは、なるべく距離（※）をとってジョギングをしましょう。

※ 海外の一部の研究に、無風状態の場合、10m程度の距離をあけることを推奨しているものがあります。

5 記録の保存

外出自粛の中で自身の生活リズムが守られているかをチェックする意味で、日々のウォーキングやジョギングの状況を記録しておきましょう。

また、途中で店舗等に立ち寄った場合は、立ち寄った店舗等も記録しておきましょう。
（参考：別添 日常運動・スポーツの記録）

6 その他の留意点

（１）高齢者、基礎疾患のある人等について

重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患等のある人については、運動やスポーツを行う前に、かかりつけ医に相談しておくことが適当です。

特にマスクを着けて運動やスポーツをする場合には、マスクをしないときに比べて身体への負荷が著しく大きくなる可能性がありますので、かかりつけ医の意見を踏まえ、無理のないよう健康安全を第一にお願いします。

※ アスリートの中には心肺機能を高めるためにあえてマスクを着用してトレーニングをする事例もあります。それだけ、身体に負荷がかかるということです。

（２）周囲の人への思いやり（エチケット）

外出自粛要請の中で外出している人は、食料品の買い出しや通院等、やむを得ない理由がある人が大半です。

こうした人たちから見れば、通常と比べて呼気が激しくなりやすい運動やスポーツをしている人が近くを通った場合に、感染しないか不安になる場合もあります。

ウォーキングやジョギングで人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用いただく、ネックウォーマーやバンダナのような布で口と鼻を覆っていただく、呼気が激しくならないよう運動強度を落としていただく等、やむを得ない理由で外出している人への配慮をお願いします。

日常運動・スポーツの記録

(外出自粛時の運動・スポーツを「見える化」しましょう!)

日付	令和2年	月	日	()
----	------	---	---	-----

1 今日の体調

(1) 体温(目覚めたときに測りましょう。)

体温	℃
----	---

※ 平熱(36℃前後)より高い場合は、外出を控えましょう。

(37.5℃を超える場合は、外出してはいけません。)

(2) 体調

いつもとかわらない	いつもとちがう	()
-----------	---------	-----

※ 体がだるい、重く感じる等の場合は外出を控えましょう。

2 運動・スポーツの記録

(1) 屋内でできる運動・スポーツ

① 筋力トレーニング(筋力維持向上の体操) ※種目と回数を書いておくと、どこの筋肉をどれくらい使ったかが分かります。	(回数または分)
② ストレッチング	(分)
③ その他(みんなの体操、ラジオ体操など)	(分)

(2) ウォーキング(歩く)・ジョギング(走る)

体を動かすことを目的としたウォーキングやジョギングのほか、日常生活に必要な外出(食料品の買い物、通院等)についても記録しましょう。具体的にどこに行ったのか(お店や病院名など)をメモしておきましょう。

① 歩いた・走った時間	(分)
② 歩数(歩数計があれば)	(歩)
③ 行った場所(経路・行先)	

(3) その他

--

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

体調をチェック

- ☐ 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- ☐ 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- ☐ だるさ、息苦しさがない
- ☐ においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

- ☐ 手洗い

運動・スポーツ
の前後に



- ☐ 咳エチケット
マスクの着用



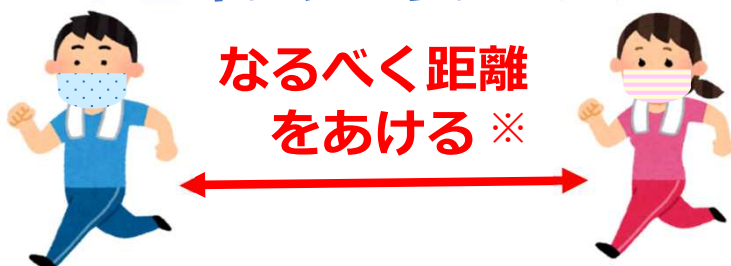
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

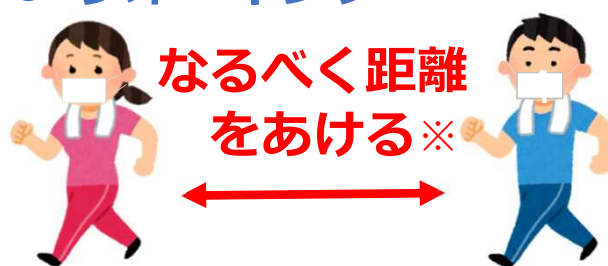
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離
をあける ※

● ウォーキング



なるべく距離
をあける ※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

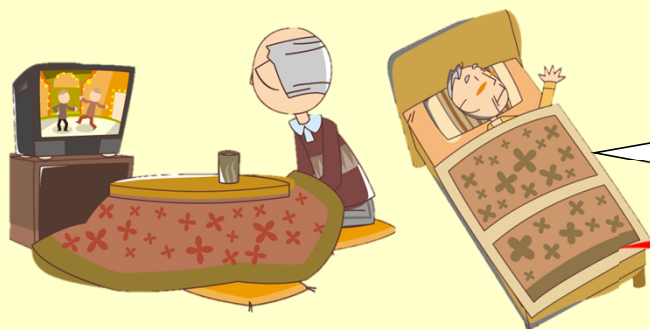
運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

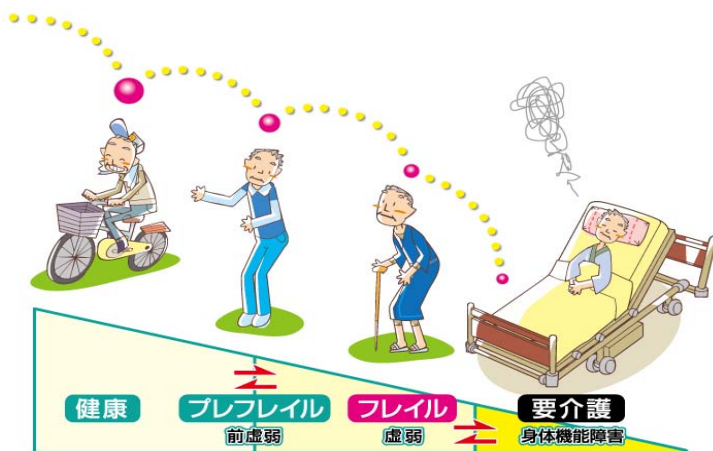


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

