

# 鳥羽の高齢者のみなさんお元気ですか？

～新型コロナウイルス感染症拡大防止のため外出自粛しているみなさんへ～

健康福祉課地域包括支援センター ☎ (25)1182

感染症対策による外出自粛の生活が長くなっていますが、元気にされていますか？  
このようなときだからこそ、人とのつながり合いは大切です。電話やメール、ちょっとしたあいさつなど、感染症対策をしたうえで、お互いのために交流を持ちたいですね。



健康福祉課介護予防担当  
理学療法士 泉 奈美



健康福祉課介護予防担当  
保健師 河村 和子

ついつい家でテレビを見て過ごしたり、横になって過ごす時間ばかりになっていませんか？若い人に比べて、高齢になると足腰の筋力が衰えるスピードが早くなります。早めの対策を!!

## コロナに負けない 自分の健康を守る

今の取り組みが、2～3年後の健康につながります。自粛期間であっても、工夫して体を動かしましょう。

### 運動に不慣れなかた、その他すべてのかた

特別な運動だけでなく、毎日の生活動作も立派な活動です。  
実は掃除機かけは、運動の強さでみると、散歩と同じかそれ以上であるといえます。

メッツ<METS>

活動の強さ（激しさ）が平常時の何倍にあたるかを示します

・ラジオ体操第2	5メッツ	・子どもと活発に遊ぶ
・早歩き ・太極拳 ・ラジオ体操第1(立位)	4メッツ	・草ぬき ・掃除機かけ ・モップかけ ・風呂そうじ
・ゆったり歩く ・ラジオ体操第1(座位)	3メッツ	・庭いじり ・調理、洗濯 ・皿洗い
・ストレッチ	2メッツ	
	1メッツ	

☆安静座位=1メッツ

- ・もう年だから誰かに家事はまかせようか
- ・運動は苦手だ



- ・意外と家仕事も運動になるんやな。家を掃除するついでに動こう
- ・運動は苦手だけど、庭仕事なら好きだしできそう

毎日、生活動作をくり返していくことで、生活リズムが整い、自然と足腰を鍛えることができます。

### 運動に慣れているかた、運動好きなかた

#### ●散歩・ウォーキング

心肺機能向上、リフレッシュに  
天気の良い日、人が少ない場所で行ってください。



#### ●家でできる筋力トレーニング

足腰を強くする、こけにくい体づくり  
例：椅子に座ってもも上げ



<筋トレの例>もも上げ

- ①姿勢よく座ります
- ②上半身が倒れないように！
- ③ゆっくりももを上げ、ゆっくり下げる

### 自宅でできる筋トレメニュー情報を置いている場所

- 鳥羽ショッピングプラザ ハロー
- ぎゅーとら(鳥羽西店・鳥羽東店)
- ひだまり1階・地域包括支援センター
- 各連絡所

※市ホームページの健康福祉課地域包括支援センターのページでも紹介しています。

### ～家族や身近に高齢者がいらっしゃるかたへ～

外出自粛期間が長くなることで、足腰が弱ったり、心身機能が低下してくることが懸念されています。日々の声かけや見守りをお願いします。何か気になる様子があれば、地域包括支援センターまで連絡してください。