

～高齢者とその周りのみなさまへ～

コロナ禍を健康に乗り越えるために

健康福祉課地域包括支援センター ☎(25)1182

新型コロナウイルス感染症の対策はとても大切です。しかし、自粛生活の影響を強く受けすぎてしまい、足腰が弱くなったり、歩きにくくなったり、物事をこなすことがおっくうになったりして、介護が必要になってしまうケースが少なくありません。

あなたや、あなたの周りのかたは大丈夫でしょうか？自分の健康を守るため、ちょっとした運動を取り入れたり、毎日の活動量を増やしましょう。



ながら運動

- ・テレビコマーシャル中に足踏み運動
- ・歯磨きしながら、かかと上げ運動
- ・料理しながら、台所シンクを支えにスクワット など

家事仕事

掃除機かけ・洗濯・草ぬきなど、こまめに動きましょう。
家事は立派な運動です。家を整えつつ健康になれる一石二鳥の活動です。

ラジオ体操・テレビ体操

おなじみの体操です。関節をやわらかくしたり、筋肉の衰えの予防に役立ちます。

鳥羽市オリジナルの取り組み

1. お家でみる体操動画「元気づくりソング」

約5分間のテンポのよい体操です。歌詞は高齢期の健康づくりに生かせる内容となっています。歌を聞きながら、気軽に体を動かせます。

行政チャンネルとば(ケーブルテレビ)

放送時間 毎日 ①午前8時 ②午前10時
③正午 ④午後3時



元気づくりソング ケーブルテレビ案内

鳥羽市公式 YouTube
でも視聴できます。



元気づくりソング
YouTube

2. 高齢者向け自宅でできる筋トレ表

「座って行うメニュー」と「立って行うメニュー」がありますので、体に合うものを選んでください。足腰の衰えの予防に役立ちます。

自宅で出来る運動メニュー→座位	
●ここで紹介する運動は、椅子に座って行うものです。立ったときに急に足が揺らぐと転倒の危険があります。(下記等身から行う)	
●決してムリはせず、身体に痛みがある場合は、中止してください。	
※運動は必ずウォームアップしてから行います。 ※マスク着用は必ず行ってください。ご自身の体調に合わせ、無理はしないでください。	
①のりも上げ	②のりも上げ
③のりも上げ	④のりも上げ
⑤のりも上げ	⑥のりも上げ
⑦のりも上げ	⑧のりも上げ
⑨のりも上げ	⑩のりも上げ
⑪のりも上げ	⑫のりも上げ
⑬のりも上げ	⑭のりも上げ
⑮のりも上げ	⑯のりも上げ
⑰のりも上げ	⑱のりも上げ
⑲のりも上げ	⑳のりも上げ
㉑のりも上げ	㉒のりも上げ
㉓のりも上げ	㉔のりも上げ
㉕のりも上げ	㉖のりも上げ
㉗のりも上げ	㉘のりも上げ
㉙のりも上げ	㉚のりも上げ
㉛のりも上げ	㉜のりも上げ
㉝のりも上げ	㉞のりも上げ
㉟のりも上げ	㊱のりも上げ
㊲のりも上げ	㊳のりも上げ
㊴のりも上げ	㊵のりも上げ
㊶のりも上げ	㊷のりも上げ
㊸のりも上げ	㊹のりも上げ
㊺のりも上げ	㊻のりも上げ
㊼のりも上げ	㊽のりも上げ
㊾のりも上げ	㊿のりも上げ

- ・各連絡所とひだまり窓口にて配布
- ・鳥羽市ホームページからダウンロード可能です。



簡単運動メニュー
(座って運動)



簡単運動メニュー
(立って運動)

介護予防の相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢になっても自立した生活を送るための相談窓口を担当しています。介護予防活動の始め方や介護予防教室の情報が知りたいかたは、ぜひ相談してください。