

～高齢者とその周りのみなさんへ～ 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たりしましょう。

お家でできる活動・運動

高齢者向け筋トレメニュー表

- ひだまり窓口にて配布
- 鳥羽市ホームページからもダウンロード可能です。



かんたん運動メニュー見本

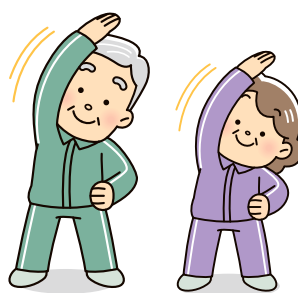


かんたん運動メニュー
(座って運動)



かんたん運動メニュー
(立って運動)

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。

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
- など日常生活にちょこっと運動をプラスしてみましょう。

集まって行う運動・体操のグループ

健康福祉課地域包括支援センターでは、運動・体操を行うグループづくりをお手伝いしています。仲間と行うと運動が長続きしやすく、効果が高まります。

よくある質問

Q:そんなにたくさんは人数が集まらないのですが、何人以上ならよいですか?

A: 3人以上のメンバーがいれば、運動・体操のグループ作りを支援します。友人同士、老人クラブ、サロン仲間など、身近な人に声をかけてみてください。

Q:感染症対策が気になります。

A: 感染症対策の相談を受け付けています。無理なく、正しく感染症予防をしながら活動できるよう、資料提供やアドバイスをします。



Q:どんな体操を教えてくださいませんか?

A: 高齢でも無理なくできる運動のDVDを複数用意しています。メンバーに合ったものを選んでいただけます。



市内の運動グループの活動のようす

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など、介護予防の相談は地域包括支援センターへ連絡してください。