

生活不活発を予防しましょう！

～新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、外出を自粛されている高齢者の皆様へ～

山形県健康福祉部長寿社会政策課



ちょい足しで栄養バランスアップ

山形県栄養士会

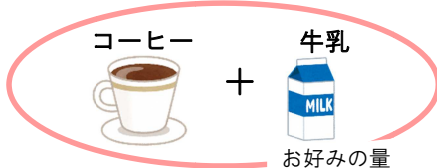
ポイント

普段の食事に「ちょい足し」をすることで、不足しがちな栄養を手軽に摂ることができます。

○ タンパク質を摂りましょう

- ① 乳製品、大豆製品

タンパク質は、骨や筋肉を構成するために欠かせない大切な栄養素です



② 卵



○ 脂質を摂りましょう

- ① 油、バター、マヨネーズなど

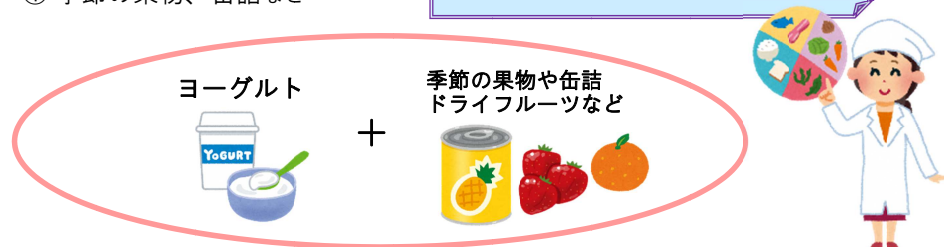
脂質は、体力を維持するために必要なエネルギーとなります。また、ビタミンの吸収を助ける働きをします



○ ビタミンを摂りましょう

- ① 季節の果物、缶詰など

ビタミンは、ほかの栄養素の働きを助け、体の調子を整える大切な働きをします



お口の清潔習慣

山形県歯科衛生士会

ポイント

「がらがらうがい」は、のどのうがい。
「ぶくぶくうがい」は、食べかすや、細菌を出すうがい。
「ぶくぶくうがい」をしてから、「がらがらうがい」を行いましょう。

<うがいの効果>

食後のうがいの効果は一般的によく知られていますが、**食前のうがい**も効果的です。

- 口の中の汚れを減らしてから食事をすることで味覚がよみがえり、より美味しく食事が楽しめます。また、誤嚥性肺炎の予防にもなります。
- 食べ物を飲み込むための口唇を閉じる筋肉や、頬や舌のスムーズな動きを鍛えるなど、お口の体操としても効果があります。

ぶくぶくうがい

正しいうがいのやり方

1. 水を口に含む。
(ペットボトルキャップ1～2杯分位)
2. 右側の頬に水を動かし
8回ぶくぶく動かす。
3. 左側の頬に水を動かし
8回ぶくぶく動かす。
4. 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らまし、
鼻の下を伸ばすように上唇と歯ぐきの間で8回ぶくぶく動かす。
5. 下あごの所、下唇と歯ぐきの間を膨らまし
あごを伸ばすように下唇と歯ぐきの間で8回ぶくぶく動かす。



<ちょっとひと工夫>

- **ぬるま湯を用意しましょう**
ぬるま湯でうがいすることで、気持ちもほっとし、リラックスできます。
- **うがいに使う水を工夫しましょう**
お茶(カテキン)、デンタルリンスによるうがいで、細菌除去の効果がアップします。



6. 頬全体を膨らませ、8回ぶくぶく動かして終了。

腰痛予防運動

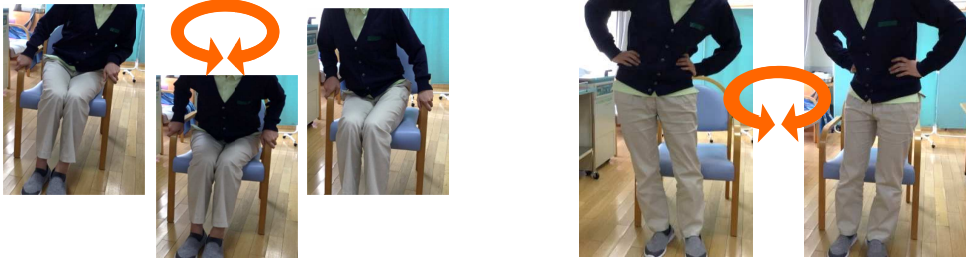
山形県作業療法士会

ポイント

腰回りやお腹の深いところにある筋肉を鍛えることで、腰痛予防ができます。簡単な体操なので、テレビを見ながら、トイレに行ったついでに等、いつでもどこでも行えます。

○ 「腰回し」 左右交互に 10回ずつ、計 20回繰り返しましょう

- ① 座って：いすの座面の 前 ⇒ 横 ⇒ 後ろ ⇒ 横 と体重を移動する。
- ② 立って：肩幅に足を開き、両手を腰に当てゆっくり回す。

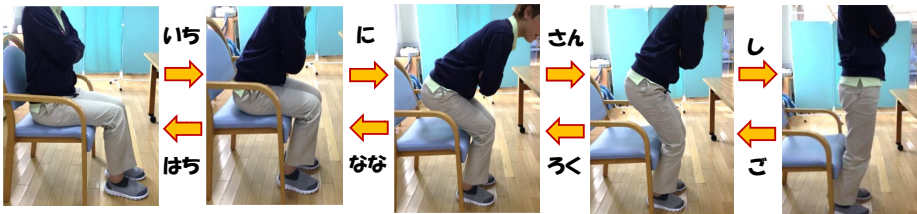


○ 「前かがみで立ち上がり」 10~20回繰り返しましょう

基本編 椅子を使って（難易度：普通）

※ 声を出して教えながら行います

胸の前で腕を組み、体をしっかり前に曲げながらゆっくり立つ。立ったら背筋をしっかりと伸ばし、ゆっくり体を前に曲げながら、静かに座る。



応用編 椅子なしで（難易度：高い） ※ 膝に痛みのある人は基本編をおすすめします。

胸の前で腕を組み、体をしっかり前に曲げながらお尻を突き出すようにゆっくりしゃがむ。この時、膝が足先より前に出ないように意識する。

頭が下がらないよう注意しながら、体をしっかり前に曲げてゆっくり立ち上がり、背筋を伸ばす。

転倒には十分注意！無理は禁物です



椅子に座って筋力をつける運動

山形県理学療法士会

ポイント

座りながらも、足部の筋肉を鍛えることができます。正しい姿勢で、ゆっくり、繰り返し行ってみましょう。

○ 「膝周りの筋肉を鍛える」 左右交互に3回ずつ繰り返しましょう

- ① 椅子に座り、片足の下に反対の足を入れる
- ② 足同士で押し合う
- ③ ②の体勢のまま、声を出して「6」まで数える



○ 「下肢の筋肉を鍛える」 左右交互に3回ずつ繰り返しましょう

- ① 椅子に座り、足首は直角に、下肢を前方に伸ばす
- ② 水平に外側に開く
- ③ 水平に内側に戻す
- ④ 膝を曲げて元の姿勢に戻る
- ⑤ ①~④までの動作を、声を出して「4」まで数えながら行う



膝の皿が上を向いたまま、足を水平に移動させましょう

○ 「腰、バランスを強化する」 左右交互に3回ずつ繰り返しましょう

- ① 椅子に座り、手のひらが上を向くように肘を直角に曲げる
- ② 肩を水平にしたまま右のお尻を持ち上げる
- ③ 右のお尻を下ろし、左のお尻を持ち上げる
- ④ ②~③の動作を、声を出して「4」まで数えながら行う

