

# 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



## 膝痛予防ストレッチ

山形県理学療法士会

### ポイント

ひざ痛予防には、お尻や太ももの筋肉の強化と、柔軟性を高める必要があります。筋肉の伸びや力が入るのを感じながら行いましょう。痛みのない範囲で行いましょう。

### ○「片あぐら」 左右交互に3回ずつ繰り返しましょう

- ① 床に座って片足を伸ばし、反対側の足は曲げて、伸ばした足の下に入れる
- ② お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばす
- ③ ②の体勢のまま、声を出して「10～15」まで数える

※ 膝の裏が床から離れないように意識して行いましょう  
「腰痛予防」にもなります



太もも（裏側）の筋肉のストレッチ

### ○「蛙のおじぎ」 ゆっくり3回繰り返しましょう

- ① 床に座り、両足の裏を合わせる
- ② ①の体勢のまま、上半身を前に倒す
- ③ ②の体勢のまま、声を出して「10～15」まで数える

※ 足の位置を体から離すことで動作が楽になります  
体の硬い人はお尻の下に座布団などを入れると、体を前に倒しやすくなります



太もも（内側）の筋肉のストレッチ

下半身の関節の運動は、膝だけではなく、足や腰への負担を軽減します。また、姿勢の改善にも効果があります。

## 転倒予防ストレッチ

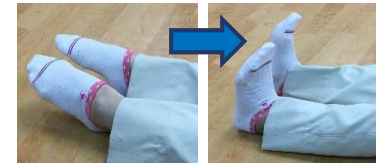
山形県作業療法士会

### ポイント

下肢の柔軟性を高めることは、転倒の予防につながります。タオルを使って、ストレッチを行いましょう。

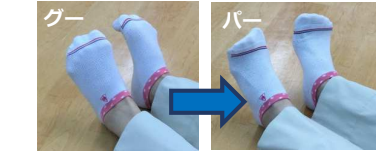
### ○ 足首ストレッチ

- ① つま先を床の方に伸ばす
  - ② つま先を自分の方に引く
- ※ 声を出して、それぞれ「4」まで数え、5回繰り返す



### ○ 足でグー・パー

- ① 足の指先を丸め「グー」の形にする
  - ② 指先を開き「パー」の形にする
- ※ 声を出して、それぞれ「4」まで数える



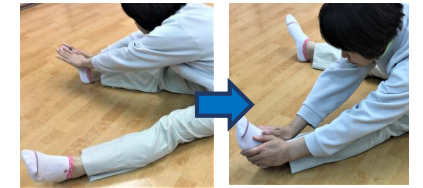
### ○ 足でグー・チョキ・パー

- ① ゆっくり「グー・チョキ・パー」
  - ② 早く「グー・チョキ・パー」
  - ③ 逆から「パー・チョキ・グー」
- ※ それぞれ5回繰り返す  
※ 「チョキ」は、親指を反らすような形にする



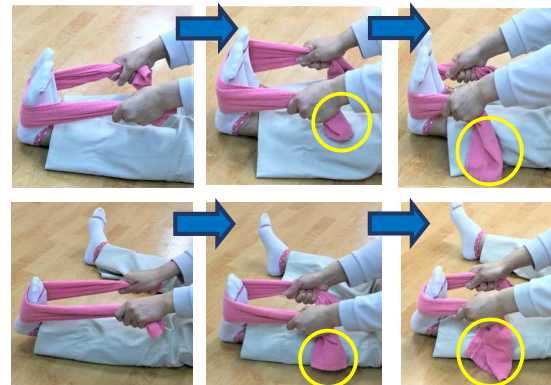
### ○ 足を開いて斜め前屈

- ① 右足先に向かって上半身をゆっくり倒す
  - ② 左足先に向かって上半身をゆっくり倒す
- ※ 声を出して、それぞれ「10」まで数え、2回繰り返す



### ○ タオルを使ってストレッチ

- ① 両足にタオルをかける  
タオルの両端を軽く握る  
握りこぶし1つ分短く握る  
さらに1つ分短く握る  
※ 声を出して、それぞれ「10」数える
- ② 片足にタオルをかける  
軽く握る  
握りこぶし1つ分短く握る  
さらに1つ分短く握る  
※ 声を出して、それぞれ「10」数える



☆ タオルは、土踏まずのやや上にかけます  
☆ 膝が床から離れないように意識し、反動をつけずに行うのがコツです



- ③ 足あげ  
片足にタオルをかける  
かけた足をできるだけ高く上げる  
※ 声を出して、それぞれ「10」数える

## ほんの少し姿勢を意識

山形県作業療法士会

### ポイント

背中を丸めた生活が続くと、肺が膨らみにくくなり、風邪や息切れ、肺炎などのリスクが高くなります。ほんの少し姿勢を意識して生活してみましょう。

### 〇 座ってテレビを見ている時間 ※ コマーシャルの間、くり返しましょう

- ① 息を吸いながら、へそを前に出すように背中を伸ばし骨盤を起す
- ② 息を吐きながら、少し腰の力を緩める

#### あぐらの姿勢



#### 正座の姿勢



コマーシャルの時間を活用

#### ◆ ちょっとひと工夫 ◆

物を置くときは、床には置かず、棚などの上に置きましょう！  
※ 高い所から物を取る動作は、腰を伸ばす運動になります。

## 簡単おやつで栄養補給

山形県栄養士会

### ポイント

栄養素の役割を紹介します。  
・糖質：体を動かすエネルギー  
・タンパク質：筋肉など体を作るものになる  
・カルシウム：骨や歯を作る  
・ビタミンC：体の調子を整える

### 〇 美味しいおやつで栄養を補いましょう

#### アイスクリームでシェイク

##### 材料

- ・市販のアイスクリーム
- ・牛乳
- ・好きな果物

##### 作り方

材料をミキサーに入れて混ぜるだけ

※ ミキサーがなくても、器に入れてフォークでつぶし混ぜれば完成！

カルシウム  
ビタミンC



#### カップで食パンプリン

##### 材料

- ・卵（1個）
- ・牛乳
- ・砂糖
- ・食パン

##### 作り方

- ① 卵、牛乳、砂糖をカップに入れて混ぜる
- ② ①に食パンをちぎって入れ、よく浸す
- ③ ふんわりラップをかけて、レンジで2分加熱する

※ 出来たてのカップは熱くなるので注意！

糖質  
タンパク質  
カルシウム



#### アイスクリームに乗せるだけ

糖質  
タンパク質  
カルシウム

市販のアイスクリームの上に、少量でも「あんこ」や「きな粉」をのせることで栄養価がアップ！



#### アイスクャンディー

水分  
糖質

ジュースを凍らせると簡単に作れるアイスクャンディー。市販品でも効果は同じ！



## 楽しく口腔トレーニング

山形県歯科衛生士会

### ポイント

家にある身近な道具をつかって口腔のトレーニングができます。簡単なトレーニングで、口を閉じる力と息を吐く力・吸う力をつけましょう。

### 〇 「息を吐く力」をつけましょう

#### 準備する物

- ・ストロー
  - ・ピンポン玉
- （どちらもチラシ等を丸めて代用できます）

- ① テーブルの上に、テープなどでスタート位置の印をつけ、ピンポン玉を置く
- ② ストローで吹いてピンポン玉を転がし、テーブルの向こう側へ落とす

※ テープなどで目標地点に印をつけたり、サッカーゴールを想定するなど、いろいろな形で楽しめます  
※ 上手く吹けないときは、ストローの長さや太さを調節してみましょう



口を閉じる力：口呼吸を防止し、ウイルスや細菌が体内に入り込むのを防ぎます  
息を吐く力と吸う力：誤嚥を防ぎます

### 〇 「息を吸う力」をつけましょう

#### 準備する物

- ・ストロー（チラシ等を丸めて代用できます）
- ・ティッシュ

- ① テーブルの上にティッシュを乗せる
- ② ストローをくわえ、ティッシュを吸い上げる

※ ティッシュにストローの先を付けて吸い上げてみましょう



## 歌ってみましょう

### ポイント

歌うことはストレス発散になります。口を大きく開けて動かすことや、声を出すことで、口腔機能やのどの筋力が鍛えられ、誤嚥予防となります。食事も美味しく感じられるようになり、いいことがたくさんです。

### 〇 新型コロナウイルス感染拡大防止のために、日々頑張っている山形県の皆様に「みんなで一緒に乗り越えましょう！」とエールを込めて・・・

現在放映中の朝ドラ「エール」をご覧になっている方も多いのではないのでしょうか。このドラマの主人公のモデルとなっている人は古関裕而（こせきゆうじ）という作曲家です。実は、県民の皆様に馴染みの深い【山形県スポーツ県民歌】を作曲しています。力の湧くあのフレーズ、是非、声に出して歌ってみましょう♪



新型コロナウイルス感染症対策フレイル予防リーフレット

編集 山形県社会福祉協議会（地域包括ケア総合推進センター）

協力団体 山形県薬剤師会、山形県栄養士会、山形県歯科衛生士会、

山形県理学療法士会、山形県作業療法士会、山形県言語聴覚士会

発行 山形県健康福祉部長寿社会政策課