

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信
第9号(令和2年10月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

秋になり、少し過ごしやすくなってきました。皆さんどのようにお過ごしでしょうか？
茅ヶ崎は、湘南の海に面した穏やかな自然風土であり、魅力の多いまちです。
正しく感染予防を心掛けながら、お散歩で体を動かしてみませんか？

散歩やウォーキングは、普段の生活にも取り入れやすく、他の運動と比較しても、膝や腰への負担が小さいため、高齢者におすすめの運動です。

今回は、正しい散歩のフォームや注意点、茅ヶ崎市のおすすめ散歩コース、正しい感染予防についてご紹介します。



秋は紅葉の季節ぞよ。写真を撮りながら、自分なりのお気に入りスポットを見つけてみるのもいいぞよ。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして、背筋を伸ばす。

正しいフォーム

肘を曲げて腕を振る。
こぶしは軽く握る



足は後ろ脚のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させる。

足の親指から小指まですべての指が動くようにする。

距離をとる

普段履き慣れていて自分にあった靴を選びましょう。(かかとを包む部分が安定していて、幅にゆとりがあるものが良いです)

お散歩をするときの注意点

- ・自分の体調や体力に合わせて行いましょう。
- ・体調がすぐれない時、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- ・あまり距離や時間にこだわらないようにしましょう。
- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。
- ・屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないように注意しましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。
- ・持病のある方は、医師に相談しましょう。

長期間の自粛により、体も疲れやすくなっているぞよ。無理はせず、自分のペースで楽しみながら行うぞよ！





新型コロナウイルス対策もしっかりと！ 正しい感染予防を守り、ウォーキングしましょう！

基本

1 手洗いの実施

- ・ こまめな手洗いを実施する。
- ・ 汗をかいたりしてタオルで顔を拭くこともあると思いますが、その際に手が顔（特に口）に触れたりすることも考えられるため、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前、途中で一休みする際にも手洗いを忘れないようにしましょう！

出かける前



ひと休みする前



帰宅したら



無意識のうちに顔に触っているものぞよ。
意識して、手洗い・消毒するぞよ！



2 マスクの着用

- ・ 人との距離が2m以内になるような場合、マスクを着用する。

準備

1 体温の測定

- ・ 運動を始める前に、体温を確認しましょう。

2 体調の確認

以下の症状がないか確認する。

- ・ せき、のどの痛みなど風邪の症状
- ・ だるさ、息苦しさ
- ・ においや味がいつもと違う（嗅覚や味覚の異常）
- ・ その他（体が重く感じる、疲れやすい等）



ウォーキング中の留意点

1 1人で実施する

感染予防の観点から、なるべく一人で行うようにしましょう。



少し寂しいけど、今はなるべく、1人でおこなうぞよ。
歩いた感想などを、帰ってからご家族やお友達に電話等で話してみてもは？

実施

2 人が多いところを避ける

屋外でも、人の多いところは避け、3つの密（密閉、密集、密着）のいずれかに該当する場所を極力避ける。

3 他の人との距離

屋外であっても、同じ方向に向かって歩く人とは、なるべく距離を取る。