

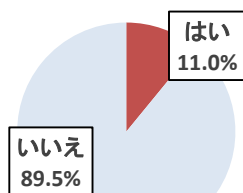


コロナにより高齢者の元気が低下?!

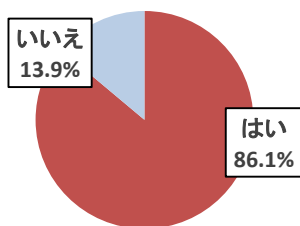
茅ヶ崎市のフレイル予防教室の結果を、コロナ前とコロナ禍とで比較すると、外出機会が減少しただけでなく、**自分が活気に溢れていると思う人の割合も減少**しています。

コロナ前 (2019-2020年) n=238

昨年と比べて外出の回数が減っていますか

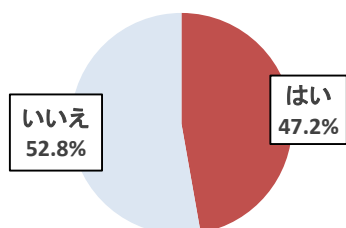


自分が活気に溢れていると思いますか

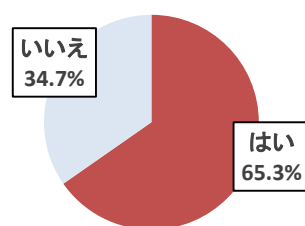


コロナ禍 (2021-2022年) n=72

昨年と比べて外出の回数が減っていますか

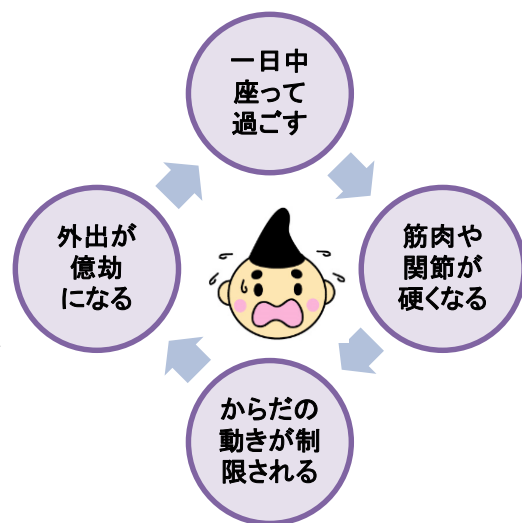


自分が活気に溢れていると思いますか



日中ずっと座ってテレビを見ていたり、同じ姿勢が続くと筋肉や関節は硬くなってしまいます。そうすると外出など**日常の活動が億劫**になってしまい、**活気がなくなる**、さらに筋肉や関節が硬くなるという、悪循環に陥ってしまうのです。

近ごろ、感染対策をしながら運動や外出をすることが推進されていますが、「何から始めればよいか分からない・・・」という人も多いのではないのでしょうか。



次のページから詳しく説明するぞよ!

すでに運動や外出を始めているみなさんも「コロナ前よりもさらに元気・健康」を目指して一緒に取り組むぞよ!



自宅でからだを動かして基礎体力アップ

1. 座ってできる！筋肉・関節をのぼすストレッチをしよう

ストレッチをするときのポイント



- 呼吸をとめない
回数や秒数を声に出しながら数えることで、自然な呼吸ができます。
- 反動をつけない
急激にのぼされると筋肉は驚いてしまいます。
反動はつけずに少しずつのぼしましょう。
- 無理をしない
「気持ちいい」と感じる程度がもっとも効果的です。
- のぼしている筋肉・関節を意識する
「今は〇〇をのぼしているんだ」と意識しながらやってみましょう。

健康長寿ネット ストレッチングの目的・効果・種類

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/stretching.html>

肩関節・肩甲骨周辺



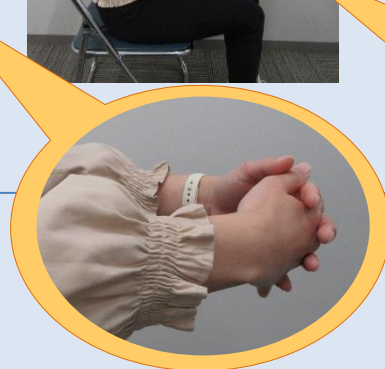
ゆっくり両肩を引き上げ、ストンと戻す(10回)

肩の力をスッと抜くようなイメージです



- ①からだの前で指を組み、おへそを覗き込むようグーッと前に倒す(3回)
- ②手のひらを返してもう3回

太ももの前側



- ①右膝を抱えてゆっくりからだに近づける
- ②そのまま10秒間保つ
- ③左も同様

太ももの裏側



- ①左脚の上に右脚をのせる
- ②背筋を伸ばしてからだを前に倒す(10秒間)
- ③脚を反対にしてもう10秒間

声を出して数えると
自然な呼吸ができます

ふくらはぎから太ももまで脚の裏側



- ①椅子に浅く腰掛け、右脚を前に伸ばす
- ②背筋を伸ばしたまま胸を膝に近づけるように、からだを前に倒す(10秒間)
- ③左脚も同様

この時かかとは床に付けたまま
つま先をあげましょう

2. じっと座っている時間を減らしてみよう



今回紹介した「筋肉・関節をのばすストレッチ」をテレビを見ながらやってみたり、家事や趣味活動をすることで、じっと座っている時間を減らし、脳・手や指・からだを使う時間を増やしましょう。

参考)・日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント
<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>

・厚生労働省 地域がいきいき 集まろう！通いの場 <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

筋肉・関節をのばすストレッチを動画でご覧いただけます。

YouTube

「ちがさき動画ライブラリー 転倒予防教室」

で検索 🔍



ちがさき動画ライブラリー
転倒予防教室(準備運動編)
YouTubeのサイトに移行します

必見！高齢者支援リーダーの健康法

高齢者支援リーダーって？

地域の高齢者が健康に生活できるよう茅ヶ崎市オリジナルの「ちがさき体操」などを普及・指導していて、転倒予防教室や公園体操で活動しているぞよ。赤色のTシャツが目印ぞよ！



T.Mさん

目が覚めたら布団の中で**ゴキブリ体操！**
起き上がる前に手足をぶらぶらして体操しています。



I.Mさん

私は「**流しのへり**」につかまって**スクワット**をしています。
つかまることで安全にできるし、流しが前にあると膝が出すぎないので効果的です。



M.Tさん

ゴキブリ体操に加えて、**膝を抱えて太ももの裏を伸ばしたり、両膝を立てて左右に倒したりするストレッチ**もおすすです。



Y.Yさん

自宅で「歌体操」や「ちがさき体操」をしています。
「みんなで公園体操！」に行くと、自宅より大きくからだを動かして開放感もあって気持ちがいいです。

※歌体操・・・誰もが一度は聞いたことのある童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす体操です。

「自分にもできそう！」「やってみようかな」と思える取り組みはありましたか？

今回紹介したストレッチや高齢者支援リーダーの取り組みを参考にして、健やかな生活を目指しましょう！



みんなで公園体操！

屋外で密を避けて実施します！

日時：毎月第2火曜日（雨天中止）
10時～10時45分（7、8、9月は9時～）
場所：第一カッターさいろ公園（茅ヶ崎中央公園）
申込：不要

令和4年度の予定

12/13、令和5年 1/10、2/14、3/14

市のホームページは
こちら→



フレイル予防教室

要申込

栄養・運動・社会参加の観点から
健康チェックをします！

令和4年度の予定

12/14 鶴嶺西コミュニティセンター
令和5年 1/18 しおさい南湖
2/8 浜須賀会館
いずれも14時～15時半に実施

市のホームページは
こちら→

