印西市 高齢者福祉課

シニア世代が健康を保つために

～新型コロナウイルス感染症拡大防止のための生活の中で～

「動かない生活」「人と話さない生活」が続くと、体力の低下やフレイル（虚弱）等が心配されます。心と体を元気に保ちつつ、楽しい時間を過ごすために、３つの密を避けながら、健康づくりを行いましょう。

食生活・口腔ケアをしっかりと行いましょう！

- １日３食、バランスの良い食事をしっかりとりましょう。
- 毎食後、寝る前に歯を磨く、しっかり噛んで食べる、声を出して新聞を読む、歌をうたうなど、お口周りの筋肉を使いましょう。

お互いに支え合い、意識して交流をしましょう！

- 家族や友人と電話や手紙、メールで交流したり、買い物など困ったときの支え合いも大切です。

心配なこと、困ったことは相談しましょう！

- 家族や友人に相談するほか、地域包括支援センターは**高齢者の相談窓口**です。

  ご自身のこと、地域で気になる方、心配な方がいらっしゃいましたら、ご相談ください。

意識して、体を動かしましょう！

- 筋肉は、使わないと自然に落ちてしまいます。日常生活の中でも意識して動かしましょう。
- 座っている時間よりも、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。
- 家事（片づけや庭の手入れ、立った状態での調理など）や農作業などで体を動かす、ラジオ体操、筋トレ、ストレッチ、人混みを避けた散歩などもおススメです。

★家族や身近にご高齢の方がいる皆様へのお願い★

日々のお声がけや見守り、チラシの内容をご紹介していただけると幸いです。
地域の皆様で、ご高齢の方の健康を支えていきましょう！

Let's Try!!

裏面では、お家で取り組める体操を紹介します！

さぁ、体を動かしましょう！！

※自分のペースで、無理せずに痛みのない範囲で行ってください

☆運動の前後で水分を取りましょう

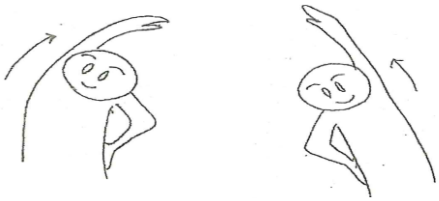
☆血圧が高いなど、体調が悪いときは、休みましょう

☆手や足が周りの物にぶつからないか、確認しましょう　※椅子に座って行います。体力のある方は立位でもOK！

1. 深呼吸

鼻から吸って、口から吐く(2回)

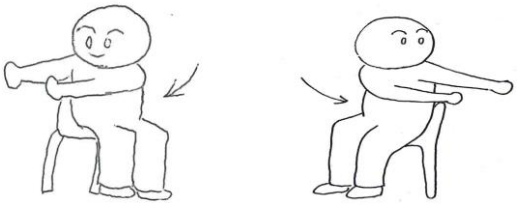
2. 脇腹伸ばし



① 片方の手を上に伸ばし、脇腹を伸ばす

② 反対側も同様に行う(2回)

3. 体幹ねじり



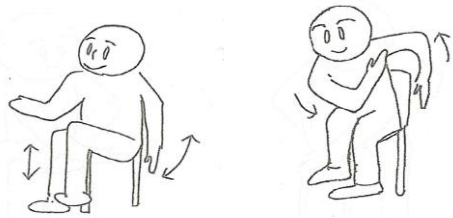
① 両腕を正面に上げる

② ゆっくり右へ体をひねる

③ 正面に戻す

④ 反対側も同様に行う(2回)

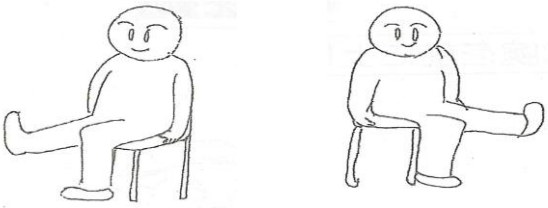
4. その場で足踏み



両腕を大きく振りながら、足踏みをする(10回)

※立って足踏みでもOK！

5. 膝伸ばし



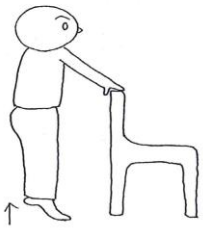
① 片方の膝をまっすぐ伸ばしていく

② 伸ばしたところで3秒止める

③ ゆっくり下ろす

④ 反対側も同様に行う(5～10回)

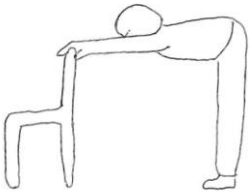
6. 踵上げ



① 椅子につかまり、踵をゆっくり上げる

② ゆっくり下ろす(5～10回)

7. 太もも裏のストレッチ



① 椅子につかまり、背中や首をまっすぐにしたまま、腰から前かがみになる

② 15秒保持する

8. ふくらはぎのストレッチ

① 椅子につかまり、足を前後に開く(つま先は正面)

② 後ろ足のふくらはぎが心地良い張りを感じるところまで膝を曲げ、15秒保持する

困った時は…「地域包括支援センター」に相談しよう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、地域の茶話会、サロン、いんざい健康ちょきん運動などの活動が制限され、人と会って話をする機会が少なくなっていることと思います。体を動かしたり人と話をすることに対する活動制限は、心身機能の低下につながり、筋力低下やうつ傾向になるなど心配な症状が表れることがあります。

地域包括支援センターでは、引き続き、地域の高齢者の方の見守り支援を行っています。地域で気になる人、心配なことなどありましたら、ご相談ください。

ご相談を希望の方は、まずは担当の地域包括支援センターにお電話にて連絡いただきますようお願いします。

北部	
地域包括支援センター名称	所在地・電話番号
印西北部地域包括支援センター	大森 2551-4 TEL：85-4085
担当地区	
木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・小林浅間・小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・浦部・浦部村新田・白幡・浦幡新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台	

南部	
地域包括支援センター名称	所在地・電話番号
印西南部地域包括支援センター	中央北１－４６９　アルカサール内 TEL：37-3120
担当地区	
小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台・中央北・中央南・内野・原山・高花	

船穂・牧の原	
地域包括支援センター名称	所在地・電話番号
船穂・牧の原地域包括支援センター	草深９２４　そうふけふれあいの里内 TEL：29-4001
担当地区	
武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田・草深・東の原・西の原・原・泉・牧の原・泉野	

印旛	
地域包括支援センター名称	所在地・電話番号
印旛地域包括支援センター	美瀬１－２５　印旛支所分庁舎内 TEL：33-7062
担当地区	
瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌苅・大廻・造谷・つくり谷台・吉田・美瀬・舞姫・若萩	

本埜	
地域包括支援センター名称	所在地・電話番号
本埜地域包括支援センター	笠神２５８７　本埜保健センター内 TEL：85-4845
担当地区	
中根・荒野・角田・竜腹寺・惣深新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向・下曽根・中・萩埜・桜野・押付・佐野屋和泉屋・甚兵衛・立埜原・松木・中田切・下井・長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本埜小林・滝野・みどり台	