医療や介護の専門職からのアドバイス

オール伊東で乗り越えよう！

伊東市にお住まいの高齢者の皆さまへ

～新型コロナウイルス感染症を予防して元気に過ごすために～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、家で過ごす時間が増え、今までより身体を動かす機会も減っているのではないでしょうか。外出や交流の機会を失った高齢者の方が、フレイル（虚弱）状態になってしまうことが心配されます。そこで、ウイルスに負けない身体づくりや元気に過ごすコツをお届けしますので、ぜひ毎日の生活にご活用いただき、今までの活動にいつでも戻れるように準備しておきましょう！

こころ

自粛生活でも気分が落ち込まない方法

認知症疾患医療センター

新型コロナウイルス感染が拡大し、まだまだ先の見通しのつかないことが多く、不安や恐怖を感じることもあると思います。昔と違い、情報があふれている現代は、テレビをつけているだけで様々な情報が怒涛のように押し寄せてきます。必要以上の情報をシャットダウンできるのは、ご自身だけです。

テレビの電源を切り、意識的に笑顔を作る時間を持ってみませんか？

こんな時に「笑えない」と思われる方も多いと思いますが、「笑いヨガ」をお聞きになったことはありますか？運動や体操と同じような感覚で「笑いヨガ」にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

笑いの効能

脳は意外と単純です。心から笑わなくても、「笑い」という行動をすると、免疫力をあげてくれます。そこで、この「笑いヨガ」を運動の一環としてやってみましょう。もちろん「笑いヨガ」でなくても、ご自分に興味があり楽しいと思えるものであれば何でも結構です。

どうぞ、リラックスして過ごすことができる時間を作ってみてください！

【笑いヨガのやり方】

① 手のひら全てを使って手拍子をする。
② 腹式呼吸を心がける。
③ 「ホッホッ・ハハハ」と声に出す。
④ 深呼吸を深くするために息を吐きだす。
⑤ 背伸びをするように息を思いっきり吸う。
⑥ 「わーっはっはっはっ！」と笑いながら息を吐き出す。
⑦ 最後は手拍子しながら、「ヤッター、ヤッター、イェーイ！」と声に出す。

運動

健康な体を維持しよう！

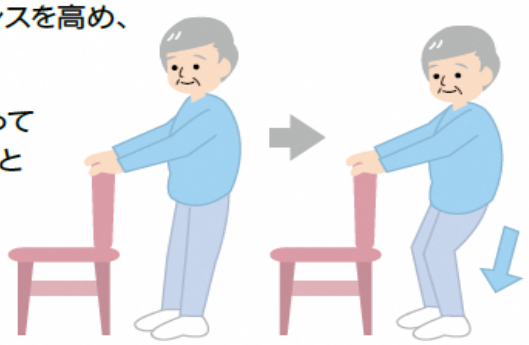
熱海伊東圏域地域リハビリテーション強化推進事業

自宅でやってみましょう！

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

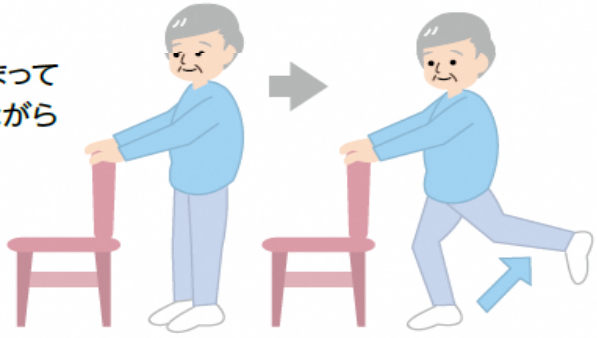
・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1･2･3･4と数えながら約30度まげます。
・そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

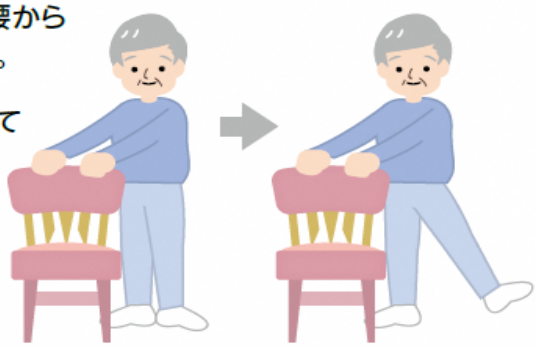
・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1･2･3･4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふともも外側の筋肉を強くします。

・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1･2･3･4と数えながらゆっくり広げる
・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



理学療法ハンドブック　シリーズ１「健康寿命」より

（日本理学療法士協会　http://www.japanpt.or.jp/general/tools/handbook/）

規則正しい生活を心がけましょう

●掃除や洗濯など家庭内での役割を持ちましょう

洗濯ものをたたむなど一部でもよいと思います。

役割を持って行うことで、生活リズムや気持ちに変化がみられます。

栄養

栄養の力で、新型コロナウイルスに打ち勝つ体力と免疫力を上げよう！

静岡県栄養士会
（賀茂東伊豆地区）

免疫機能には様々な栄養素や成分が関与するといわれます。食事からとる多くの成分が、総合的に作用しながら細菌やウイルスと闘い、健康を維持しているのです。

つまり、ある特定の栄養素や食品に依存せず、いろいろな食品をとることで、免疫に関与するあらゆる成分を摂取するのが、科学的な根拠に基づいた方法だということができます。免疫力を上げるポイントは多様性！ 次の 10 の食品を毎日の食生活に取り入れてみましょう！ 覚え方は**「さあ、にぎやか（に）いただく」**※です。

※ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

口腔

口から考える免疫力を落とさない方法です！！

伊東市健康推進課

よく噛める！バランスよい食事！なんか調子いい！免疫力を上げていく！

よく噛んで食べる！！

唾液がよく出る！

- 消化に役立つ！
- 味がよく分かる！
- 歯がきれいになる！
- 入れ歯の吸着がよくなる！

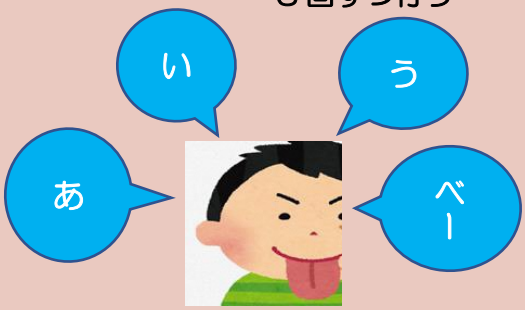
記憶力が上がる！

いつもより丁寧にみがく！
菌のコントロール

咬き込まない、飲み込みをよくする体操！

お口や舌の体操

声に出して！メリハリをつけて！
３回ずつ行う



「家にいるから甘い物、おやつがふえたわ」

「ダラダラ食いは歯を溶かしてむし歯になってしまう！」

鏡を見ながら

細かく細かく

「歯磨き回数を増やさなくては！」

元の生活に戻った時に、こんな感じになっているかも？

- 「あれ?!表情が良くなった！」
- 「すぐ思い出せる！脳スッキリ！」

アマビエ

きずな

離れていてもつながる力　　伊東市生活支援コーディネーター

地域や居場所などで知り合ったご友人に電話してみませんか？久しぶりに聞く声でお互い元気になれますよ。またこの機会に連絡の途絶えがちだった方に手紙や絵葉書を送ってみませんか？こころのこもった贈り物をもらうとうれしいですよね。厳しい状況だからこそ、“きずな”を大切にしましょう。

編集発行：「暮らしと医療と介護の合同相談会」実行委員会

伊東熱海薬剤師会、成年後見センター・リーガルサポート、熱海伊東圏域地域リハビリテーション支援センター、静岡県栄養士会（東伊豆賀茂地区）、認知症疾患医療センター、福祉用具事業所、伊東市生活支援コーディネーター、伊東市地域包括支援センター