

感染リスクをより下げる！

マスクのポイント！



健康福祉課健康係 赤石澤 愛



マスクをつける前に上下と裏表を確認しましょう。製品によって異なりますのでご注意ください。



裏を触らないようゴムを耳にかけます。



マスクのワイヤーを鼻に密着させます。マスクと顔の間に隙間があると空気が入り込んでしまうのでしっかりと。



×鼻が出ている

あごに下げ過ぎ×

こんなつけ方はダメです！



耳のゴムに指をかけて、表を触らないように外し、ビニール袋に捨て口を封じます。



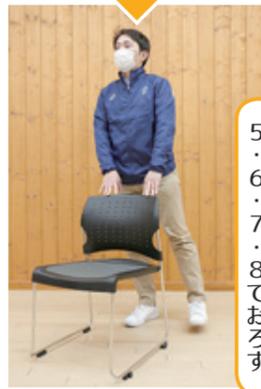
会話がある場面では不織布マスクが効果的という実証結果が出ています。場面に応じて布マスク等と不織布マスクを使い分けられるといいですね。

脚の横上げ運動

安定して歩けるようになり転倒しにくくなる



イスが安定しているかを確認。後ろに立つ



1・2・3・4で上げ
5・6・7・8でおろす



1回毎に足は床につける。右脚10回、左脚10回



上げる幅は30cm程度

体はまっすぐに脚だけ横に上げる

ひざを伸ばす運動

歩く時の安定性が向上。ひざの痛みが楽になる



イスに座り1・2・3・4でひざを伸ばす



最後までひざを伸ばしつ
ま先を自分の方へ向ける



動かす脚の太もも内側に手を置く

内ももに手を置いて筋肉の動きを確認



ゆっくり10回行う。右脚が終わったら左脚も10回

イスからの立ち上がり

段差の昇降や立ち上がる動作が楽になる



足の裏をしっかりと床につけ脚は肩幅に開いて座る



1・2・3・4の掛け声
でゆっくり立ち上がる



5・6・7・8の掛け声
でゆっくりイスに座る



元の姿勢に。リズムに合わせてゆっくり10回行う

腕を横に上げる運動

物を持ち歩きや布団からの起き上がりが楽になる



背筋を伸ばして腕を自然におろした状態から



1・2・3・4の掛け声
で肩の高さまで上げる



腕は真横で上下。斜め前
に出ないように気をつけて



5・6・7・8で元の位置へ。ゆっくり10回行う

腕を前に上げる運動

物を持ち上げる動作や腕を挙げる動作が楽になる



背筋を伸ばして腕を自然におろした状態から



1・2・3・4の掛け声
で肩の高さまで上げる



5・6・7・8で元の位置へ。ゆっくり10回行う



上げ過ぎはNG！肩を痛めます

お伝えします 体操のコツ

あなたも私も 筋力アップ！



いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、筋力向上のための体操です。イスに座り、DVDの映像に合わせてゆっくり体を動かす体操ですので、高齢の方でも無理なく取り組めます。今回はこの体操のポイントも、職員がモデルとなってお伝えします。感染症対策のため、集まって活動する機会が減っています。ご家庭でも効果的にしかも手軽にできる体操ですので、ぜひ参考にしてください！



500mlの水が入ったペットボトルを持って運動効果を高めています

何も持たない時は手を軽く握ります

痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



上げ過ぎはNG！肩を痛めます



体操の効果を実感！皆さんもぜひやってみてくださいね！

体操のモデルは 飯館村地域包括支援センター 壹岐 敬 (いき たかし) です