

# 地域のみなさまへ

みなさまお元気ですか？

いろいろな活動が自粛となり、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

活動がお休みの時にすると良いことを紹介します！

## ⇒電話を活用してはいかがでしょうか？

友人や家族と電話でお話をする。  
人とつながることで心が元気になります。

## ⇒家の中で運動をする

・テレビ・ラジオ体操を活用してはいかがですか？

まいにち  
取り組む

## 自宅で気軽にできる「いもっこ体操」(一部抜粋)

体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

※ 回数はいくまでもめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。

※ いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

### 1 片足上げ・ひざ伸ばし

左右 10回ずつ



- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 4秒かけて片足を持ち上げ(ひざを伸ばす) 4秒かけて元に戻す。

### 2 片足の横上げ

左右 10回ずつ



- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて片足を横(外側)に上げ、4秒かけて元に戻す。

### 3 かかと上げ



- ①いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ。
- ②4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて元に戻す。

### 4 片足の後ろ上げ



- ①いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ②ひざを伸ばしたまま、4秒かけて片足をまっすぐ後ろに上げ、4秒かけて元に戻す。

いもっこ体操とは、川越市が推奨する介護予防の体操です。バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的で、「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりに最適です。

## ⇒散歩（ウォーキング）をする ※令和2年4月10日の情報です

- ・天気の良い日に、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。
- ・散歩はおすすめです。（人混みは避けましょう）

## ⇒しっかり食べて栄養を

- ・しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。



セルフケアチェックシート  
\*できたことに○をつけていきましょう



### 4月

## ⇒活動をカレンダー記録をしてみたいかがでしょうか？

※一例です

| 日                      | 月   | 火   | 水                      | 木                      | 金                       | 土                       |
|------------------------|---|---|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                        |  |  | 1<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 2<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 3<br>・お話<br>・体操<br>・散歩  | 4<br>・お話<br>・体操<br>・散歩  |
| 5<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 6<br>・お話<br>・体操<br>・散歩  | 7<br>・お話<br>・体操<br>・散歩  | 8<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 9<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 10<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 | 11<br>・お話<br>・体操<br>・散歩 |