



## 外来プチ新聞 2020 秋号(第 38 回)



スポーツの秋がやってきました！運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出の機会が減っている方が多いと考えられます。しかし、おうちに閉じこもりきりになると人との関わりが少なくなる、運動不足になるなど体も頭も動かさない生活になってしまいます。

このような生活が続くと、心身の衰えにつながります。じっとしている時間を減らし、おうちでもできる体操や人込みを避けて屋外を散歩するなどして心身の健康を保ちましょう！



### 高齢者が運動するとどのような効果が得られるの？

高齢者が運動を行うと、たくさんの良い効果が表れます。

- ① 身体機能にとっては筋力が向上し、転倒や骨折などケガの予防に役立ちます。
- ② 血行が良くなるため内臓の働きが活性化し食欲増進、腸内環境が良くなることで免疫力が高められます。
- ③ 脳に適度な刺激を与えることで、物忘れを防ぎ、精神を安定させる効果もあります。

運動は継続して行うことが大切です。自分の体力に見合った内容と、無理のない範囲で出来ることから初めて行きましょう。

### ◎安全に行うために守る事



注1)体調がすぐれない場合は中止してください。

(発熱や血圧異常などがみられる場合)

注2)初めから頑張り過ぎず、徐々に回数を増やし

自分に合った運動量を見つけてください。

注3)ずり落ちや転倒には十分注意して運動を行ってください。



### 1 足の後ろ上げ

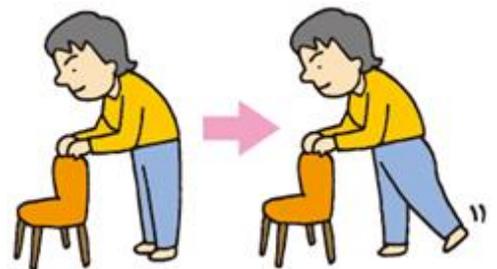
(1)両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。

両手でいすの背をつかみ、上体だけ 45 度ほど前に傾けます。

(2)片足をゆっくり後ろに上げます。

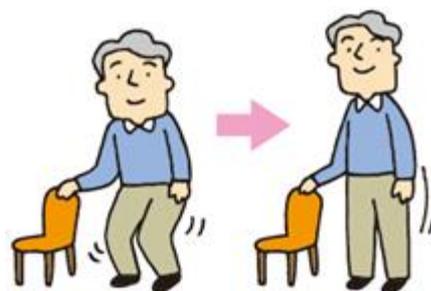
このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。

(3)1 秒間かけて、ゆっくり元の姿勢に戻します。



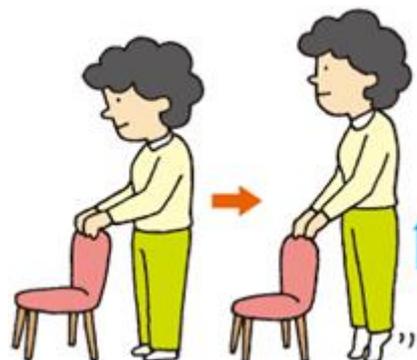
## 2 4分の1スクワット

- (1)両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- (2)上体をまっすぐにしたまま、「1・2・3・4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。  
4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- (3)(2)と同様に「1・2・3・4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



## 3 つま先立ち

- (1)軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- (2)つま先を軸にして「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げ、「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを下ろします。  
※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。



※紹介した運動のほかにも、たくさんのバリエーションがありますので、ご自身の体力や得意なことを考慮しながら是非試してみてください。運動をすれば体力増進の他、認知機能アップやリラックスにも効果を発揮しますので、ぜひ習慣付けてみてください。

