

毎日確認！新しい生活様式～3つの基本～

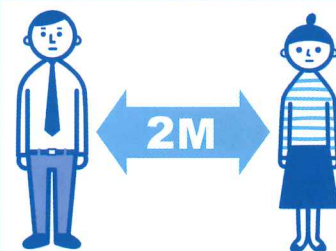
マスク着用



手を洗いましょう



間隔を空けましょう



マスク着用の注意点と熱中症予防について

鼻の横の隙間から入る。



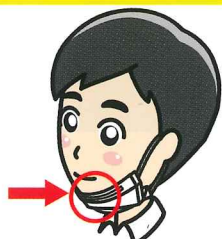
ノーズピースと
ブリーツ(ひだ)を
合わせていない。

咳は飛散しないが
保護ができない。



鼻が出ている。

あご部分に付着した飛散物が
マスクの内側に付着する。



顎にかけろ。

肌の接着面の
隙間から入る。



ゴムひもが緩い。

マスクを着用することによって
体内に熱がこもりやすくなり
夏場は熱中症になる危険性が高まります。
十分注意しましょう。

point ①

通気性がよく
汗を吸収する
紙・木綿のマスク

point ②

こまめに
水分補給をする
※2～3時間に300ml

point ③

首・足首を出して
放熱しやすい
服装を選ぶ



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川(長塚町) 1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL: 0279-26-3990 / FAX: 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

<https://renkei-shibukawa.secure.force.com/>



渋川地区にお住いのみなさまへ

おうちで カラダを 動かそう！

体力を落とさないための**簡単**で**安全**な**効果**のある運動をご紹介します。

始まりから3つは筋力トレーニングです。息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
各8回を1セットとし、痛みがでたり呼吸が苦しくなったら無理に続けず中止しましょう。
ペットボトル腕振り運動は、有酸素運動です。楽しく歌いながらテンポよく行いましょう。

① 膝伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりと4秒かけてまっすぐに伸ばします。膝が伸びたところでつま先を3秒かけてしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして体の方へ持ってきます。つま先を3秒かけて伸ばして(戻して)から4秒かけて膝を曲げ開始肢位へと戻ります。



太ももの前の筋肉が強くなります。

② かかとあげ運動

安全のために椅子の背もたれや手すりに掴まり行いましょう。なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。4秒かけて伸び上がり、4秒かけて元の位置へ戻ります。



ふくらはぎの筋肉が強くなります。

③ 足の曲げ伸ばし運動

安全のために椅子の背もたれや手すりに掴まり行いましょう。良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて体を沈めていきます。膝が前へ出て、お尻が踵の上へ落ちてくるような感じです。4秒掛けて曲げて、4秒かけて開始位置に戻ります。



足全体がしっかりしてきます。

④ ペットボトル腕振り運動

椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンポよく前後に交互に振る運動を行います。「もしもしかめよ」を歌いながら行いましょう。



水の量を増減することで負荷を調節できます。

YouTubeでも動画をご覧になれます ⇒



ここに掲載されている運動は、日本理学療法士協会の資料をもとに作成しています。

作成：渋川地域リハビリテーション広域支援センター（渋川中央病院内）