



# すこやか

新型コロナウイルス感染の問題で世界中大変な事になっていますが、自分ができる予防をしっかりと行っていきましょう！



新型コロナウイルスに伴う活動の自粛により、閉じこもった体と脳を動かしましょう！

1.毎日体を動かしましょう！

## 足腰の筋力チェックをしてみましょう！

- 現在3種類以上の薬を飲んでいる 1点
- この1年入院したことがある 1点
- この1年転んだことがある 3点
- 現在転ぶのが怖いと感じている 2点
- 日常の外出が一人で出来ない 1点
- ものにつかまらなると、つま先立ちができない 1点
- 日常生活の中で、尿漏れすることがある 1点
- 肉、魚、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日1つ以上食べていない 1点
- これまでやってきた事や興味があつた事の多くを最近やめている 1点
- 握力が、男性29kg未満、女性19kg未満である 2点
- 目を開いて片足で立ってられる時間は、男性20秒 女性10秒未満 2点
- 5m歩く時間は男性4.4秒以上 女性5秒以上かかる 3点

点数を合計して5点以上だと、筋力トレーニングが必要です！



…東京老人総合研究所より

## ロコシを毎日しましょう(筋力とバランスアップ)！

### 1)開眼片足立ち

左右 1分間ずつ  
1日3回行いましょう

### 2)スクワット

深呼吸するペースで5-6回繰り返す  
1日3回行いましょう

**ロコシ その1 開眼片脚立ち**

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

**ロコシ その2 スクワット**

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を越えないようにします。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。