

～新型コロナウイルス予防のために～

①手洗い ②食事・睡眠 ③運動

感染症の予防にはまず手洗いが重要！
さらに免疫力を高めるために、規則正しい
生活や適度な運動を心がけ、ウイルスに
負けない体づくりをしましょう！



① 手洗いのポイント

- ・ 外出後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗いましょう。
- ・ 手指消毒用アルコールの使用も効果的です。



② 食事・睡眠のポイント

- ・ 自然とバランスのよい栄養がとれるので、できれば1日2食は「一汁三菜」になるよう心がけましょう。
- ・ 意識して十分な睡眠や休養をとるようにしましょう。



③ 運動のポイント

- ・ 人ごみを避けて、無理のない範囲で歩くようにしましょう。



自宅で簡単にできる筋トレは裏面をご覧ください



【問合せ】

越谷市 地域包括ケア推進課 地域包括総合支援センター

☎048-963-9163 (直通)



楽唱体操で体力アップ



ポイント

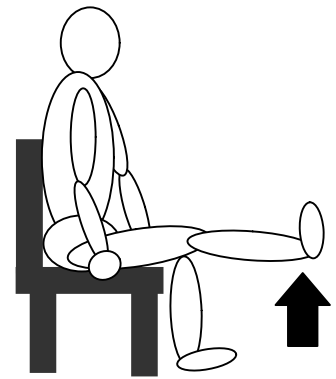
- ・歌をうたいながら、身体を動かします。
- ・使っている筋肉を意識しながら、ゆっくり行うことがコツです。
- ・毎日コツコツちょっとずつ続けましょう。
- ・息を止めないように、声を出しながら行いましょう。
- ・椅子に座って行う場合は、安定した場所で行ってください。

① 【歌】 春がきた (網掛けで膝を伸ばしましょう)

春が来た 春が来た どこに来た 山に来た 里に来た 野にも来た
花が咲く 花が咲く どこに咲く 山に咲く 里に咲く 野にも咲く

【体操】 膝伸ばし運動・・・太ももの筋力アップ

1. 椅子に深く腰掛けて、背もたれからはなさないようにします。
2. 膝ができるだけまっすぐになるまで、片方の足を上げます。(1・2・3・4)
3. ゆっくりと膝を曲げて足を元の位置に戻します。(5. 6. 7. 8)
4. 反対の足も同じようにやりましょう。



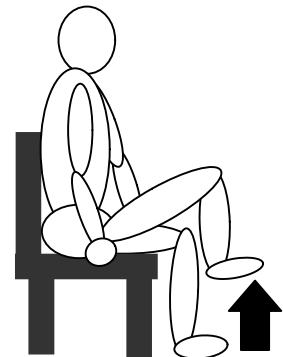
② 【歌】 春の小川 (網掛けで足を持ち上げます)

春の小川は さらさら行くよ 岸のすみれやれんげの花に
すがたやさしく 色うつしく 咲けよ咲けよと ささやきながら

【体操】 足踏み運動

・・・おなかの筋力アップ 使うのは腸腰筋

1. 椅子に深く腰かけたまま、片足ずつできるだけ膝を胸のほうに近づけるように持ち上げます。(1. 2. 3. 4)
2. ゆっくりと足を元の位置に戻します。(5. 6. 7. 8)
3. 左右交代しながらおこないます。



【問合せ】

越谷市 地域包括ケア推進課 地域包括総合支援センター

☎048-963-9163 (直通)