

市役所あれこれ便利電話
おしえてコールひろしま
年中無休8~21時
☎082-504-0822
FAX082-504-2121

●担当課へは各課直通番号で
●市外局番の記載のない電話番号
はすべて市外局番(082)です

市民と市政

今こそやっておきたい おうちで健康体操!



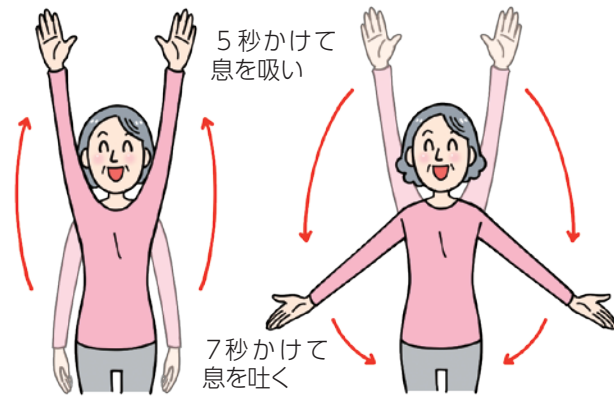
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。自宅でできる体操を続けて、いつもの日々に戻ったときに元気に活動できるよう備えましょう。

今回は、特に高齢者に実践してほしい体操を作業療法士の矢田さんに教えてもらいました。

岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

- ここに気を付けて!
- 痛みのない範囲で行うこと
 - 安全な環境で行うこと
 - 体操中は息を止めずに「いち、に、さん…」と声に出して数を数えましょう

①バンザイ深呼吸



息を吸いながらバンザイ! 息を吐きながら手を下ろす。胸をしっかり広げます。酸素をたくさん取り込みましょう。1日3回
効果 肋骨と肋骨を広げ、背骨を伸ばす運動です。加齢により固くなりがちな胸から脇の柔軟性をアップします

②足指じゃんけん



後出しじゃんけんで、反対の足に勝ってみましょう!
効果 歩くために必要な足指の筋肉を鍛えます。脳トレにもなります

⑤かかと落とし



テーブルを軽く持ってかかとを上げてストンと下ろします。1日10回
効果 ふくらはぎの筋肉を鍛えます。かかとに刺激を与えることは骨にもよい刺激になります

生活の中の大切なポイント!

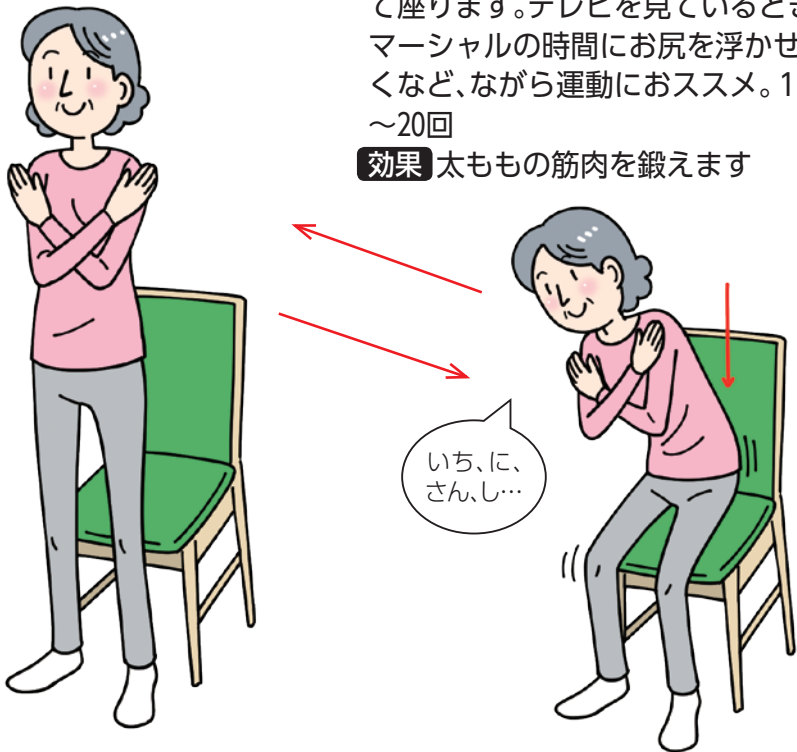
- ★生活リズムは崩さずに、朝の太陽の光を浴びましょう
- ★朝・昼・夕の3食を規則正しく食べましょう
- ★外に出てのおしゃべりはできませんが、電話でのおしゃべりはたくさんしてください。声を出し口を動かすことは、誤嚥(ごえん)予防にもなります
- ★足踏みをしながら、しりとりにや一昨日食べたものを言ってみましょう
- ★鉢植えの野菜を育ててみませんか。その野菜が実る頃には、普段の毎日が送れることを祈って!

市立リハビリテーション病院
作業療法士 矢田かおりさん

③立ち座り

椅子に座って足を肩幅程度に開き、ゆっくりと8秒かけて立ち、8秒かけて座ります。テレビを見ているとき、コマーシャルの時間にお尻を浮かせておくなど、ながら運動におススメ。1日10~20回

効果 太ももの筋肉を鍛えます



④片足立ち

テーブルを軽く持って片足を横に広げて10秒、左右各5回

効果 お尻の横の筋肉を鍛えることで、転倒防止につながります



⑥お尻歩き

床に座り、お尻の左右を交互に使って前進し、前進したら後進します ※床に座れない人は、安定した椅子で行いましょう

効果 背骨・骨盤から股関節周囲にかけての筋肉を鍛えます



広島市長から市民の皆さまへのメッセージ(概要/4月15日) 全文は市HP ■ページ番号でさがす 150663



◎感染予防の要は

市民の外出自粛(他人との接触機会の削減)です

◎具体的には右記.....➡

【平日】

- ・会社:時差出勤や半日勤務、テレワーク
- ・働く人:まっすぐ帰宅、「アフター5」は控える

【土日】

- ・飲食店:出前(デリバリー)で営業継続
- ・市民:買い物などでソーシャルディスタンス(2mの間隔)を確保

【市内への転入者】
(転勤者や新入社員)

- ・家庭での健康観察
- ・症状があれば、必ず休暇取得・自宅待機

皆さまのご協力をお願いいたします。
岡健康推進課
(☎504-2622、☎504-2258)