

外出自粛の今こそ
気をつけるべき！！

おうちでフレイル予防!!こころ編

フレイル予防の柱である「社会参加」がむずかしい今、最終回では「こころ」の健康を守るためのポイントをご紹介します！



こころの健康を守る日常生活のポイント



○情報に振りまわされないようにしましょう

噂や伝聞をうのみにして行動する前に、信頼できる方法で最新の情報を手に入れましょう。時には、コロナウイルスに関する情報にさらされる時間を制限し、距離を置きましょう。

○一定の生活リズムを続けましょう

外出しなくても、毎朝カーテンを開けて日光を浴び、定時に食事をするなど、体内時計を整えましょう。



○身だしなみを整えましょう

外出の機会が減ると身だしなみに関心が薄れがちですが、季節感を持った衣類を身に着け、気持ちのメリハリをつけましょう。

○電話などで人とつながりを持ちましょう

直接、お互いに顔を見てお話できない今、意識して電話や手紙、メールで連絡を取り合いましょう。

○困ったときに支え合える人を見つけましょう

生活用品の買い物、病院への移動など困った際に、安心して助けを呼べる相手を事前に話し合っておきましょう。

○立ち止まって一息入れましょう

お茶を飲んだり、入浴、好きな香りを愉しみましょう。
音楽鑑賞や深呼吸もお勧めです。



体育協会の先生方協力のもと、自宅でできる運動を裏面でご紹介します。
ぜひご自宅に取り組んでみましょう！





楽しく出来て、心も体もリフレッシュ体操！

＜テレビを長時間見て、目が疲れた方にオススメ！＞

☆疲れ目の体操（目で上下左右運動）

2秒ずつ3回行いましょう

※一度ゆっくり瞬きをした後に行います



「上」



「下」



「左」



「右」

＜寝る前に数分間行ってみれば、リラックス！＞

☆ストレッチ1（腰痛の軽減、おしりの筋肉を伸ばす運動）



- ① 両腕を横に広げ、両膝を立てる。
- ② 両膝をどちらか一方に倒す。
- ③ 顔は反対側を向き、10～15秒キープする。
- ④ 反対側も同様に行う。

両手を足の付け根に置いて、
腰が丸まらないよう姿勢をキープ！

☆ストレッチ2（太ももの裏を伸ばす運動）



- ① 椅子に浅く腰をかける。
- ② 片足を一步前に出し、つま先を天井に向ける。
- ③ 上体を前に傾向け、10～15秒キープする。
- ④ 反対側も同様に行う。

ストレッチは身体が温まって
いる時に。息を止めずに♪

