

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

令和2年度 4月・臨時号



## 新型コロナウイルスで外出を控えている皆様へ

### 生活不活発病に注意しましょう！

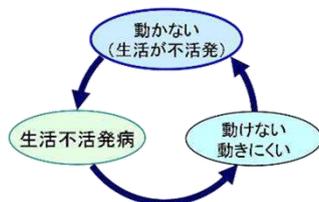
『新型コロナウイルス』感染症予防のため、イベントやサークル、サロン、各教室など、様々な活動が自粛や中止となっています。また、日々の生活のなかでも外出を最小限にしている方も多く、すっかり生活リズムが変わってしまった方もいるのではないのでしょうか。

『生活不活発病』とは、生活の中で動かない(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

身体の動かす機会が減少している高齢の方や持病のある方は起こしやすく、歩くことが難しくなったり、疲れやすくなったりするなど「動きにくく」なり、「動かない」ことでますます悪循環になってしまいます。まずは、家の中でも活発に動くようにしましょう。

生活不活発病進行の悪循環

20分程度の早歩きをおすすめします！



### 【早歩きするときのポイント】

- 屋外または換気の良いところで
- 人との接触や人混みはさけること  
※その時点での行政の指示に従って行動しましょう
- 転倒に十分注意すること

### 感染症を予防しよう！

- **しっかり手洗い**  
手の甲、指の間、手首、爪先も忘れずに
- **普段の健康管理**  
普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう！
- **適度な湿度を保つ**  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう
- **人混みの多い場所を避ける**  
換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に大人数で集まることをできるだけ避けましょう



適度な運動は免疫力を高めるといわれています。体調を確認しながら無理せずに進めましょう！



裏も見てね♪



# おうちで体力づくりをすすめましょう!

## ①からだを動かす

お家の中でもこまめに  
体を動かしましょう!

テレビ体操やラジオ体操

札幌市の「サッポロスマイル体操」

厚別区の「楽笑体操」「あつべつりハメンコ体操」

などを活用し、室内でも体操に取り組みましょう。

(札幌市や厚別区のHPで紹介されています)



サッポロスマイル体操・あつべつりハメンコ体操



当センターでは、他にも「棒体操」「チューブ運動」など、おうちで出来る体操の紹介をしています。

詳しくは介護予防センター大谷地  
☎ 894-6110 まで!



## ②しっかりと食事をとる

免疫力を保つために、十分に栄養を摂ることが大切です。「自分の健康は自分で守る」と意識し

1日3食バランスよく食べましょう。

### ●腸内環境を整える

免疫細胞の約7割が腸に集まっていることから腸の働きを活発にすることが大切です。

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。

乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌が増えると、腸の働きが良くなります。

(例：納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維の豊富な野菜やきのこなど)

### ●運動と休息も免疫力には大切

運動により血流がよくなり、栄養素が細胞まで届きやすくなります。免疫細胞を強化する魚や肉、卵、大豆などたんぱく質を含む食品を積極的に摂りましょう。



## 自宅でできる運動を紹介します!

※ご自身の体調に合わせ無理せず行いましょう

### 1 開眼片足立ち

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう

床に着かない程度に片足を上げます。バランスを崩した際につかまるものがある場所で行いましょう。



### 2 スクワット

深呼吸をするペースで  
10回程繰り返します  
1日3回行いましょう

立った状態からお尻を後ろに引くように腰を落とします。膝がつま先より前に出ないようにします。椅子などの前で行うと安全です。



### 3 膝のぼし(座位)

左右10回ずつ、  
1日3回行いましょう

姿勢良く座った状態から、膝を伸ばしたまま足をあげます。上げた足のつま先は自分の方へ向けるようにしましょう。



## ③人とつながる・交流する



外出できず、交流が少なくなると、気持ちも落ち込みやすくなります。こんな時は、家族や友人、ご近所さんと電話やメールなど連絡をとりあいましょう。

お散歩はいい気分転換となるほか、日の光を浴びることで「幸せホルモン(セロトニン)」の分泌が促進され気持ちが明るくなります。お天気の良い日は

「ちょこっと散歩」に行ってみよう!

## 知っていますか? 「サルコペニア」

サルコペニアとは、加齢や疾患、運動不足や栄養が不十分なことで全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行する状態です。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるので、十分な栄養・たんぱく質の摂取や、体力維持のための運動で予防することが大切です。

## あなたは大丈夫? サルコペニアチェック

①両手の親指と人差し指で指輪っかを作ります。

②利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い所を指輪っかで囲みます。

③ 次の3つのうち当てはまるものを○で選びます  
1 囲めない 2 ちょうど囲める 3 すきまができる



低 ←サルコペニアの可能性→ 高

ふくらはぎと指輪っかの間に隙間ができたなら要注意!

ほかにも「青信号で横断歩道を渡りきれない」

「ペットボトルやビンのフタが開けられない」など

当てはまる方は、もしかしたら…筋力や身体機能が低下している可能性が考えられます。