

# 自粛生活でも元気でいるために!

和泉リハビリ療法士会

感染への不安や予防で外出の機会が少なくなっている今、身体を動かさない時間が増えると体力や筋力の低下につながり、転倒などの危険が高まります。

「体操や運動は一人ではなかなか続かない」という方、いつもしている自宅での生活動作（家事やそうじなど）を少し工夫することで、体力の低下や転倒を防止できます！



## 自宅でできる活動のご紹介

★身近な家事はとても良い身体活動です！

一日の生活を振り返り、**1週間表**でチェックしましょう。

★「できそうなこと」をしてみましよう

体操や掃除の工夫など、身近で今すぐできそうな活動をまとめました。

# 一日に5エクサイズを目指しましょう！

★下の活動を1つ行うと1エクサイズ。

一日に5つ以上行うことが元気で居られる秘訣です。

掃除	20分	散歩	20分
食事作り(後片付け含む)	30分	体操(ラジオ体操など)	15分
洗濯(運ぶ～干す)	15分	洗車	15分
入浴	20分	草ぬき	15分
歩いて買い物	20分	自転車に乗る	15分
ストレッチ	20分	畑仕事	10分
ダンス	20分	ジョギング	10分

●「エクサイズ」とは、身体活動の量を示す単位です。国際的に使われている身体活動の強度を示す単位「メッツ」に実施時間を掛けて計算しています

朝から 掃除で 1エクサイズ  
昼飯後 歩いて買い物に行き 1エクサイズ  
夕方に ラジオ体操と立ち座り運動で 1エクサイズ  
夕食の準備で 1エクサイズ  
夕飯後に ゆっくり入浴で 1エクサイズ

**これで1日5エクサイズ！**



※同じ身体活動でも目的、激しさで色々な強度となりますが、この表はごく一般的な人が行った際の強度をのせています。  
国立健康・栄養研究所作成の身体活動のメッツ表を参照し作成しています

# 掃除編(掃除機、床・窓拭きなど) 20分

## ★掃除機をかける

⇒前に出した足の膝を曲げながら行くと筋力アップ  
(転倒しにくくなります)

## ★窓・机拭き

⇒大きく肩を動かすと腕の筋力アップと良い姿勢に  
雑巾をしっかり絞ると手の力アップ

## ★床拭き

⇒机を支えに安全な立ちしゃがみは足腰の筋力アップ  
四つ這いの活動は体幹強化に。

## ★掃き掃除

⇒ほうきを持つての横移動はバランス強化に。



掃除は仕方を工夫することで良い運動になります。  
換気を忘れずに行いましょう。

# 散歩編 20分 (速歩きで15分)



- ★加齢とともに、背や膝が曲がりやすくなり歩幅が小さく歩く速度が遅くなりがちです。  
⇒いつもより大股で早めに歩くことで、筋力アップと良い姿勢を保つことにつながります。  
⇒手をふることを意識しましょう。  
ウォーキングポールの活用もおすすめです。
- ★散歩ルートを変え、周りに目を向けることは頭（脳）の体操にもつながります。

家族・友人との散歩は、1メートル程度距離をとって行いましょう。

# 洗車・草ぬき編 15分（男性必見！）

★洗車は、水かけ、洗う、絞る、拭くなど、全身を使い体力を養える活動です。洗う手順を考えたり、達成感を感じることで「頭(脳)」「心」にも良い影響をもたらします。ぜひこの機会に！



★陽に当たり、土に触れることは気持ちを落ち着かせると言われていています。草ぬきは手軽にでき達成感を感じられる活動です。季節柄、家庭菜園や花のお世話をするのはいかがでしょうか。

陽に当たると気分転換になります。  
意欲がわくと一日の活動の増加につながります。

# 体操編 15分

下の3分を朝夕に分けるなど組み合わせましょう

★ラジオ体操第一 3分

無理なくゆっくり行いましょう

★ラジオ体操第二 3分

★椅子からの立ち座り運動 3分 (歌に合わせてゆっくりと)

歌の例 『あこがれのハワイ航路』 一番二番三番

『人生いろいろ』 一番二番 いずれかで約3分です

★口の体操、歌 3分

「パ」「タ」「カ」「ラ」を一つ一つゆっくり大きな声で  
舌を突き出す、引っ込める、回す運動も効果的



## 高齢期こそしっかり栄養を！

活動の習慣に加えて、「毎日の食事」が大切です。必要な筋肉量を維持するため、タンパク質を中心に摂り、元気でいられる体づくりを心がけましょう。

タンパク質：肉 魚 豆腐など大豆食品 牛乳・乳製品





# こころが動けばからだも動く！

外出がしにくく、人との交流がとれないと「こころ」もふさぎ込みがちになります。

⇒ 一日一回は、友人や家族と関わりをもちましょう。  
電話 メール 手紙 挨拶 など



和泉市内 94歳女性からのメッセージ

自粛生活に負けず、感染を予防し、健康で元気で  
乗り切っていきましょう！