

こんな時でも…



けんこう 自宅で健幸生活を！！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本市におきましても公共施設の休館や運動・体操教室を中止しております。

この度、ご自宅で^{けんこう}に過ごすために気を付けたいポイントについてまとめました。ぜひ、毎日の生活にお役立てください。



生活編

自宅で過ごす時間が増えると、体力が落ちてしまったり、生活リズムが乱れがちです。日頃の生活を見なおし、できるだけ今までどおりの生活ができるよう心がけましょう。

食生活のポイント

◇主食・主菜・副菜を基本にバランスよく

副菜（野菜、海藻、きのこなど）



主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）

主食（ごはんやパン、麺類など）

◇食事の時間を整える
◇朝ご飯をしっかりと食べる

こころと睡眠

◇ストレッチや適度な運動を毎日行う

◇好きな音楽やアロマでリラックス

◇良質な睡眠を心がけよう

■同時刻に起床（朝、太陽を浴びる）

■20～30分程度の昼寝

■ぬるめのお湯（38度～40度）で入浴
体内時計のリズムを保つことでこころの安定につながります。



持病の治療について

高血圧や糖尿病などの慢性疾患等で定期通院・治療されている方は、病状のコントロールが大切です。定期受診・お薬の処方等に関して、ご不安な点があるときは、かかりつけの医療機関・かかりつけ薬局に相談しましょう。



高齢者の方へー生活不活性病(フレイル)に注意ー

生活不活性病は「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。特に高齢者では注意が必要です。自宅でも積極的に体を動かす機会をつくったり、できる運動を続けることが予防になります。

つくばみらい市HPでは、以下の体操動画を掲載しております。
一人でできる体操ですので、ぜひご覧いただきながら、からだを動かしましょう。



・「あたまとからだの体操」

脳を刺激しながらからだを動かす、笑いながらできる体操

・「貯筋教室」

介護福祉課で実施している教室（現在は休止中）

その他、随時更新していく予定です。ご期待ください。

脱・座りっぱなし（ちょっときつめ） 自宅で筋力トレーニング

もも（大腿四頭筋・ハムストリングス）とお尻（大臀筋） 1日10回×3セット



- ①肩幅より少し広めに足を開き手は胸でクロスさせます。
- ②背中中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
（膝は爪先の方向に曲げます）
- ③4秒かけてお尻を突き出すように膝を曲げます。
（ももと床が平行になるあたりまで曲げます）
- ④4秒かけてゆっくりと戻します。

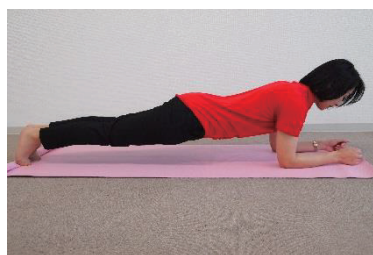
【注意点】膝に痛みが出る場合は、中止しましょう。

膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。

上体が前に倒れすぎないようにしましょう。

お腹まわり（体幹）

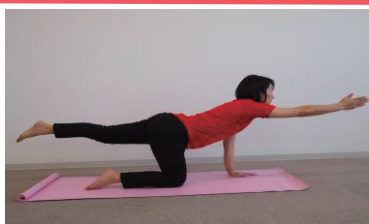
1日10秒～60秒×3セット



- ①肩の下に肘をつき、つま先を立て、お腹と膝は床から離す。
 - ②腰が反ったり、山なりにならないようにまっすぐと体幹を維持する。
- 【注意点】肩に力が入らないように、お腹と背中で支えましょう。
初めは無理をせず、少しずつ時間を伸ばしましょう。

背中（背筋群）とお尻（大臀筋）

左右10秒ずつ×3セット



- ①四つ這いになりましょう。
（手は肩の真下、ひざは股関節の真下につく）
 - ②右手を前に、左脚を後ろに伸ばしましょう。
- 【注意点】体幹が揺れないように、お腹に力を入れて行いましょう。
腰が反らないように気を付けましょう。



頑張りすぎは疲労や痛みの原因となります。体調に合わせて無理のない範囲でおこないましょう。

運動編

いつでも どこでも 簡単にできる運動をご紹介します♪

自宅で毎日おこなうことが大切です。毎日の運動を意欲的にこなすためには、日誌等の記録をつけることも、おすすめします。

市介護福祉課では、オリジナル日誌を作成・配布しています。ぜひお問合せください。

【お問合せ】つくばみらい市介護福祉課 0297-58-2111(代)



脱・座りっぱなし 自宅で筋力トレーニング

一番落ちやすい筋肉「もも（大腿筋）」、体を支える筋肉「お尻（大臀筋）」

1日10回



- ①肩幅より少し広めに足を開き手は胸でクロスさせます。
- ②背中中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
- ③4秒かけてゆっくりと立上がります。（膝がつま先より前に出ないように）
- ④4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。

【注意点】膝に痛みが出る場合は、中止しましょう。

不安定な方は、机などにつかまりながらおこないましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこなうことがポイントです。

第二の心臓といわれる「ふくらはぎ（腓腹筋）」

1日10回



- ①肩幅に足を開きつま先は前に向けます。
- ②2秒かけてかかとをゆっくりと背伸びをするようにあげましょう。
- ③2秒かけてゆっくりと下ろします。

【注意点】ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるようにしましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。

必ず背もたれなどを利用しましょう。

転倒に関係する筋肉「お尻の横（中臀筋）と脚のつけ根（腸腰筋）」

左右1分ずつ



- ①机や椅子などをもち、内側の足（椅子に近い方）を上げます。
- ②腰が反らないようお腹に力を入れ、片足立ちをおこないます。

【注意点】初めは短い時間から始めましょう。

必ず支えがあるところでおこない、転倒に気を付けましょう。

お子さんのいるご家庭編

市の子育て支援についての情報は、ママフレアプリの「お知らせ」欄から、みることができます。
各子育て支援室からのメッセージが入っていますのでお楽しみに！

子育て支援室は5月10日（日）まで休業中です。
今後のお知らせは「ママフレアプリ」や「市ホームページ」等でお知らせします。
ママフレアプリでは大切なお知らせがプッシュ通知で送られます。
ぜひとも登録をしてくださいね。登録はこちら↓

アプリの登録手順

① App Store、Google Playからアプリをダウンロード

子育て応援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store
からダウンロード



Apple, Appleのロゴは、米Apple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。

Google Play
で手に入れよう



Google PlayはGoogle LLCの商標です。

② あなたのプロフィールを登録しよう!

※ニックネームやプロフィール写真は、あとから登録することもできます。

郵便番号とパスワードを設定してください

〒

パスワードを入力してください

郵便番号とパスワードの入力が必須です。
郵便番号を設定するとつくばみらい市のアプリに切り替わります。

③ お子さんの情報を登録しよう!

※お子さんの情報を登録すると、年齢に合ったお知らせが届きます。

キャンセル お子さんの情報を編集 保存

ニックネーム

※ニックネームは12文字以内でしてください

生年月日 生年月日

性別 不明

お子さんの情報を登録する場合、生年月日（または出産予定日）の入力が必須です。

④ メールマガジンに登録しよう!

※メールマガジンに登録すると、子育てに役立つ情報が毎月届きます。

メールマガジンに登録すると子育てのお得な情報が届きます

メールマガジンの設定は後から設定変更することができます。またデータを引き継ぎたいときはメールアドレスの登録が必要です。

メールアドレスを入力

メールマガジンの購読を希望する場合、メールアドレスの入力が必須です。



登録情報は、いつでも「設定」から登録、変更することができます。



設定

新型コロナウイルスに関連する情報は日々変わります。
つくばみらい市ホームページで大切な情報をチェックしてくださいね。



子育て支援室WEB出張所

みんなのおうちが支援室～心と心でつながっています～
おうちの中だけで飽きてしまった時には、ここをのぞいてみてください。
みんなが知っている子育て支援室の先生が手遊びやダンスをしているよ♪
みんなのおうちでやってみてね♪

