



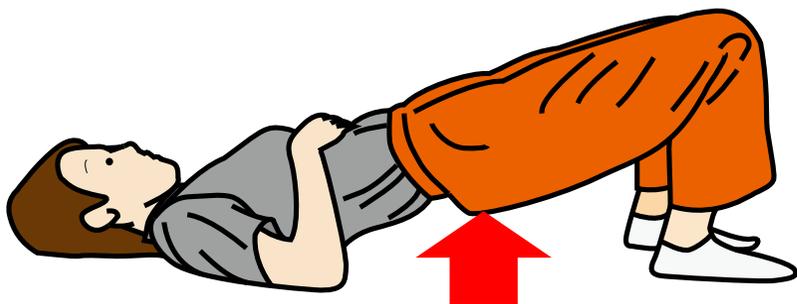
コロナに負けるな！自宅で体操 NO.5

新型コロナウイルスの感染予防で活動量が少なくなり、ふらつきや転びやすさを実感している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。転びにくいからだづくりのための運動を一部ご紹介いたします。

★水分補給をしながら行いましょう。痛みのあるときは無理に行わないようにしましょう。(丸子包括 理学療法士 青島)

お尻の筋力を鍛えましょう

歩行能力の維持・向上などに効果があります



足のゆびの運動をしましょう

足のゆびの力を強くしたり、足の踏ん張り力を高めます



①柔らかすぎないところに仰向けになり、両膝を90°曲げます。両手は体の横かおなかの上に置いて楽にしておきます。

②上の絵のように上半身と太ももが一直線になるぐらいまでお尻をゆっくり上げて、5秒止めます。

③ゆっくりお尻を下ろします。

①～③を10回ほど繰り返して、それを3セットほど行いましょう。

★お尻に力を入れることを意識しましょう。

①裸足になって椅子に座り、足の指で絵のように「グー、チョキ、パー」を作ります。

②ゆっくり動かしたり、早く動かしたりしてみましょう。

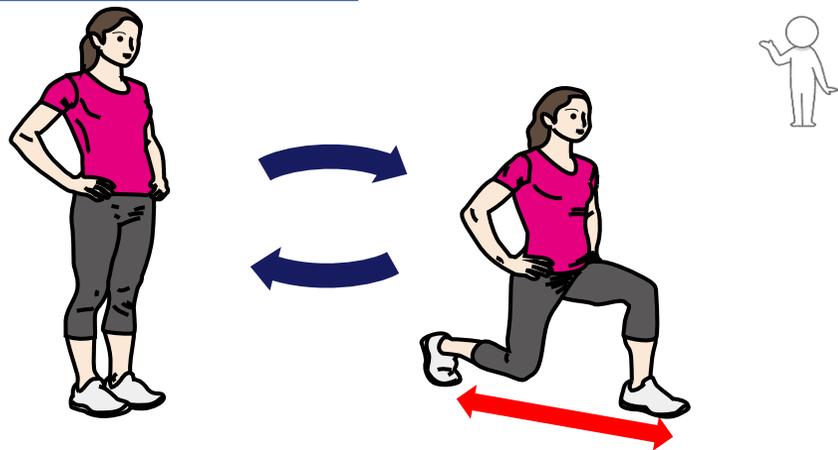
③左右の足で後出しじゃんけんにも挑戦してみましょう。



裏も
あります

下半身の筋力を鍛えましょう

下半身の筋力強化、
バランス能力の強化
などに効果があります



- ①両手を腰に当てて、まっすぐ立ちます。
 - ②片足を一步前に出し、出した足のほうに重心を移動しながら膝を曲げていきます。
 - ③重心を後ろに戻しながら前に出した足を元に戻します。
- ①～③を5回ずつ繰り返して行います。

★横にバランスを崩しやすい動きです。転倒しないよう最初は足を出す距離を小さめに行い、慣れてきたら少しずつ大きくしていきましょう。

高齢の方には、負荷の高い運動を時々おこなうよりも、負荷の軽い運動を毎日おこなうことが推奨されています♪

今年も台風の季節がやってきました！



夏から秋にかけては、台風の季節です。温暖化が進むと台風の移動が遅くなると言われています。台風の移動が遅くなると、その分大雨や暴風にさらされる時間が各地で長くなり、被害が拡大する傾向があります。

台風・豪雨対策 心得

〈事前準備〉

- ・持ち出し品（懐中電灯、電池、ろうそく、ラジオ、飲食料など）を用意
- ・事前に、家族同士で避難所や避難経路を確認しておく

〈台風・豪雨が来たら〉

- ・気象情報を収集する
- ・土砂崩れ、河川の氾濫に注意
- ・浸水に備えて家財道具を高い場所へ移動
- ・雨戸やシャッターを閉める。
- ・外にある飛ばされそうなものは固定

〈避難〉

- ・自宅のガスの元栓をしめる
- ・避難が大変な人ほど早く避難を開始
- ・避難のときは内服薬やお薬手帳も忘れずに
- ・運動靴で避難（長靴は中に水が溜まると重りになってしまいます）



**雨風がひどくなってきたら、避難すること自体が危険になります。
無理に避難せず自宅で待機しましょう。**

静岡市駿河区丸子地域包括支援センター
静岡市駿河区丸子2丁目4-16(丸子交番近く)
電話：054-270-8720
ホームページ：<https://marucaremariko.info/>

