



# 「おうち時間」 見直してみませんか？

## 外出ができないときの おすすめポイント

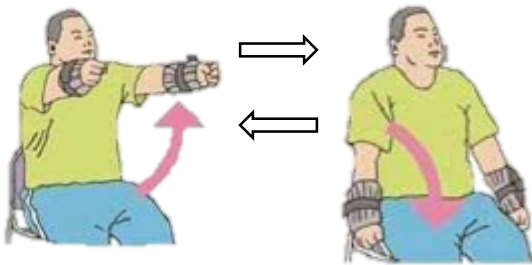
### ①筋力低下を予防しましょう(いきいき百歳体操のご紹介)

自宅でできる筋力トレーニングなどに取り組み、筋力低下を防ぐように心がけましょう。

※高知県高知市作成資料より

#### ①腕を前にあげる運動 (両腕同時に10回)

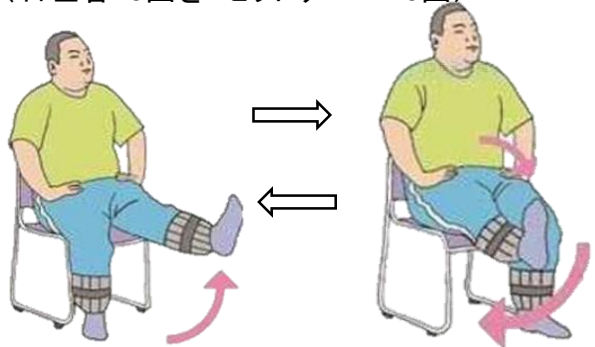
物を持つのが楽  
になります！



手が水平になるまでゆっくりあげて  
ゆっくりおろす。

#### ②膝を伸ばす運動 (右左各10回を2セットずつ=40回)

歩行時のつまづき  
を防止します！



1, 2, 3で上げる

4で足首をそらす  
5, 6, 7, 8で下におろす

### ②栄養と睡眠をしっかりとりましょう

食欲がないからと食事を抜くことはやめましょう。1日3食、野菜を中心に、肉や魚などタンパク質もとりましょう。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

### ③友人や家族と電話でお話しましょう

高齢者にとって、人との交流はとても大切です。外出しにくい状況の今こそ、意識してお話しましょう。感染症に関する正しい情報共有も重要です。

### ④お口を元気に、清潔に保ちましょう

毎食後、きちんと歯を磨くことは、肺炎など感染症予防には重要です。また、お口周りの筋肉を動かすことで、唾液をたくさん出すことが大切です。鼻歌や早口言葉もおすすめです。

### ⑤暖かい日は散歩をしましょう

天気の良い日は屋外など解放された場所で体を動かしましょう。ただし、人込みは避けましょう。

### ⑥できる感染症対策は徹底しましょう

まずは手洗いが重要です。うがいやせきエチケットも徹底しましょう。

### ⑦3つの「密」を避けましょう

「密集」「密閉」「密接」を避けましょう。

☆自分が感染しないため、はもちろん。家族や友人、大切な人を守るためにできることを考えてみましょう。

# セルフケアチェックシート

このチェックシートは、1日の中で取り組めたものを記録するものです。  
日々の活動を記録をするだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
29日目	30日目	31日目	<div data-bbox="839 1328 1282 1487" data-label="Text"> <p>できたところにチェック ☑をしてみましょう!</p> </div>			
<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話	<input type="checkbox"/> 会話				
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操				
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩				



滝沢市地域包括支援センター  
019-656-6523

※地域包括支援センターだよりは、市ホームページに掲載しております。紙でバックナンバーをご希望される場合はご連絡ください。