



高齢者の  
みなさまへ

# 新型コロナウイルス 感染症予防

## 新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。特に高齢の人や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性が考えられます。

## 感染予防のため普段から気を付けることは

- ①換気の悪い  
**密閉空間**
- ②多数が集まる  
**密集場所**
- ③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



## 3つの**密**を避け ましょう!



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。

出展: 首相官邸HPより

## 体力を維持するためには

3食しっかり噛んで食べましょう。特にタンパク質(肉、魚、豆類(豆腐、納豆など)、たまご)は免疫力を高めたり、筋肉をつくるのでしっかりとるように心がけましょう。十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を続けましょう。



外出の機会が減り、  
体力が落ちることが  
心配

家の中でできる運動を続けていきましょう!  
ラジオ体操や元気アップ運動(裏面参照)、  
普段からしている運動を続けましょう!



## 運動時の注意とお願い

- 体調チェック
- 発熱や頭痛、腹痛、脈拍が異常(乱れる、速い)、血圧がいつもより高い場合、運動を中止しましょう。
- 息を止めない
- 動作に合わせて、呼吸をしましょう。



発熱や感染が心配な方へ(相談窓口へ相談いただく目安)

- 高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、次の状態が2日間続く場合は、電話相談窓口へご相談ください。
  - ・風邪の症状や37.5度以上の発熱
  - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)
- 新型コロナウイルス感染症に関連した肺炎に関する三重県内の電話相談窓口  
9時~21時(土曜日・日曜日・祝日も対応) 津保健所 059-223-5184

自宅で簡単に  
できる!



# 津市版 おすすめの運動! 「元気アップ運動」で体力維持を!



「元気アップ運動」一部抜粋

## 1 肩のほぐし運動

肩の柔軟性は服を着たり、高い所にある物をとったりするために大切です。肩を動かさずにいると、肩の動く範囲が狭くなり、肩に痛みが生じる原因にもなります。



- 1 イスに座る  
・背もたれから離れ、  
背筋を伸ばす

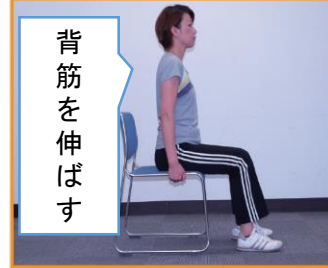


- 2 右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す  
・指先で大きな円を描くようにする  
・一回目は小さな円、2回目は少し大きな円というように、少しずつ大きくする  
・肘を曲げて回してもよい  
・肩全体で動かすことを意識する

- 3 左手も同じように  
前と後ろに3回ずつ回す

## 2 太ももとお腹の筋力運動

太ももの筋力は段差でつまづかないように足を上げたり、歩いたりするときには欠かせません。お腹の筋肉も歩行に欠かせません。お腹の筋肉を鍛えることで腰痛予防・改善の効果も期待できます。



- 1 イスに座る  
・背もたれから離れる  
・両手で椅子のふちを持つ



- 2 右側の足(膝)を上にあげる  
・背中を伸ばしたまま、前傾する  
・息を止めない  
・太ももの筋肉を使っていることを意識する

Point

膝を少し伸ばし上げ下げすると、太ももの筋肉にも効きます

- 3 左右5回ずつおこなう

## 3 お尻の運動

お尻の筋肉は坂道や階段を登る時などに重要な筋肉です。足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、歩行しやすくなります。



- 1 両手をイスの背に置いて立つ  
・軽いイスでは倒れる可能性があるため、壁やテーブルに手を置いて良い



かかとは地面に付け、つま先はハの字にする



かかとを上げるお尻の筋肉を意識する

- 2 ゆっくりと、かかとを上げるその後、下ろす  
・かかとを上げた時に息を吐き、下ろすときに吸う



(できる人は)少しかかとを浮かしたまま、再びかかとを上げる

- 3 10回繰り返す

「元気アップ運動」三重大学教育学部 重松良祐教授監修

お問い合わせ先:津市 地域包括ケア推進室 電話059-229-3294

令和2年4月発行