

都筑区にお住いのシニアの皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の予防と元気で過ごすために

★新型コロナウイルス感染症の症状は？

発熱、のどの痛み、咳などが1週間前後続くことが多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

★うつらない、うつさないために「予防」が重要

○こまめな手洗い、うがいをしましょう

帰宅時や調理の前後、食事前などに石鹸を使ってこまめに手を洗いましょう。

○咳エチケットをしましょう

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえます。



バランスの良い食事と 十分な睡眠



三食バランスよくとり、
規則正しい生活を
心掛けましょう。

運動も忘れずに

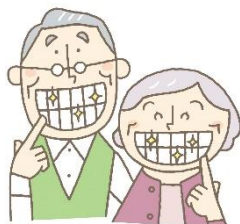


自宅のできる運動で
体を動かしましょう

元気で過ごすための

4つのポイント

お口の健康を保つ



毎食後の歯磨きを
心掛けましょう

家族や友人との支え合い




手紙やメール、SNSなどを
活用する方法もあります。

ロコモ予防におすすめの運動

「ハマトレ」

今の状況でも、体力が落ちないように、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことが大切です。ラジオ体操やスクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。

また、自宅のできる運動として「ハマトレ」もおすすめです。「ハマトレ」とは、ロコモを予防するために、横浜市が開発したオリジナルトレーニングです。



ハマトレ「歩く」に関わる5つの要素に着目

- 背中が丸まっていませんか**
猫背姿勢改善 横曲げ
横に曲げ 左右各4カウント
- 歩いている時、体が傾いていませんか**
傾き改善 脚開き
左右各4回
やや斜め後ろにゆっくり上げます
- 歩幅が狭くありませんか**
股関節伸展 ヒップウォーク
左右交互に2回ずつ
前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします
- 足関節が固くありませんか**
足・足関節 指回し
小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回
- つまずき、転びやすくなっていませんか**
バランス
ダイナミックフラミンゴ
左右各20カウント
視線を前に 床から5cm位上げる

出典：広報よこはま 5月号

★動画を見ながらチャレンジ！

横浜市ホームページ よこはま健康スタイル [ハマトレ 動画](#) で検索

【この資料についてのお問合せ先】

都筑区高齢・障害支援課高齢支援担当

電話 045-948-2306 FAX 045-948-2490



ハマトレ体験編動画