

# 新型コロナウイルスから体と心を守る3つのポイント



緊急事態宣言が再発令される等、感染症の影響が広がり、今一度**ステイホーム**が大事となっています。このチラシはお家でできる体操などを盛り込んでおりますので是非ご活用ください！

ギュっとまとめました

新型コロナウイルスは**誰でも**感染する可能性があります。予防ポイントを意識した生活で自分自身の**体と心**の免疫を高めましょう

## う んどうを定期的にしましょう

- ★人混みをさけて**散歩・体操**をしましょう
- ★座っている時間なるべく減らしましょう



## し 食事をしっかりとしましょう

- ◆3食欠かさず**バランス**よく食べましょう
- ◆しっかりと噛む、歌を歌うなど口を多く動かすことを意識しましょう（口腔ケアも重要）



## ど 隣近所・友人との交流を持ち続けましょう

- ♥家族や友人と手紙やメールなどで定期的に交流しましょう
- ♥困り事があったときの**相談相手**を考えておきましょう

## し

自宅でできる体操メニューを**裏面**に載せていますぜひ、みなさんもお試してください！



社会福祉法人郡山市社会福祉協議会



## おうち トレーニング

運動不足の予防に実践してみましょう。  
※呼吸を止めずに痛みのない範囲で、  
無理をしないで行いましょう。



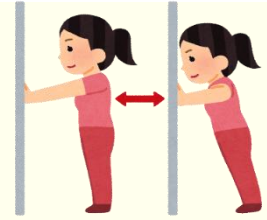
### おしりあげ

- ①両側のひざを立てます
- ②ゆっくりおしりに力を入れて上にあげます
- ③5秒ほどおしりの位置を保ちます
- ④ゆっくりおしりを下ろします



### 肩まわし

- ①手を肩につけます
- ②前に大きく5～10回まわします
- ③後ろに大きく5～10回まわします
- ※ひじで円を描くイメージで行います



### 壁うでたてふせ

- ①ひじを伸ばし、壁に手をつけてかまえます
- ②肩甲骨を寄せ、ひじを曲げて身体を倒します
- ③肩甲骨を寄せたまま身体を押し上げもとの位置にもどります

参考資料：宮城県ホームページ・健康長寿ネット・壁腕立て伏せのやり方  
初心者女性向けの自宅簡単自重トレーニング

## 脳トレ

脳トレーニングを行い、脳の疲れをリフレッシュしましょう！

### ◆絵を見比べ、6つの間違いを見つけましょう◆



答え：①千羽鶴の大きさ②猫の数の数③鬼の汗の数④お面の面⑤テレビの画面⑥テレビの場所

### ◆文字を並び替えて正しい言葉にしてみましょう！◆

## 脳トレ 並び替え問題

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| ① ういたよ | ② むずしす | ③ いくなた |
| ④ けたのこ | ⑤ めりきつ | ⑥ きもやい |

答え：①きもやい②ういたよ③めりきつ④むずしす⑤いくなた⑥けたのこ