

区営・区立住宅のシルバーピアにお住まいのみなさまへの広報誌

# 住まいの通信

令和2年8月

特別版

世田谷区営住宅等指定管理者 株式会社東急コミュニティー 世田谷区営住宅等窓口センター

TEL 6805-6523 FAX 6805-6573 <http://setagayakueijutaku.jp/>

## 新型コロナウイルスによる自粛生活の中で 心身の健康を守る大切なこと

### 運動

- ◆10分多く、体を動かすように  
してみましょう。

### 食事

- ◆1日3食バランスの良い  
食事をとりましょう。

### 社会参加

- ◆人に会ったり、おしゃべりする  
ことはストレス解消になります。

### 口腔ケア

- ◆清潔を保つことは、病気  
の予防に役立ちます。

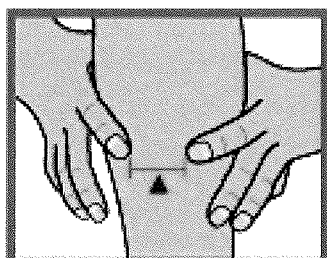
今回は運動について取り上げています

# 自己チェック

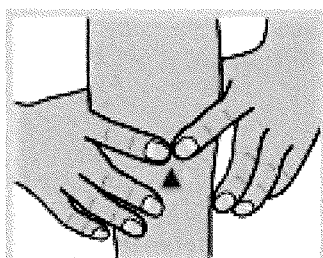
自分の筋肉量を測ってみましょう。(指輪っかテスト)

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

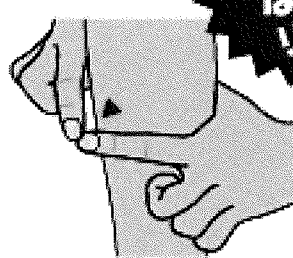
転倒・骨折  
などの  
リスク



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

# フレイルチェック

※フレイルとは、健康な状態と要介護の間の状態をいいます。

フレイルチェック	回答欄	
健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	イイエ
野菜の他に肉または魚を毎日2回以上食べていますか	はい	イイエ
「たくあん」などの固さの食べ物を普通に噛みきれますか	はい	イイエ
お茶・味噌汁などでむせることがありますか	ハイ	いいえ
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	イイエ
歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	イイエ
同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	イイエ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	ハイ	いいえ
1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	イイエ
自分が活気に溢れていると思いますか	はい	イイエ
物忘れが気になりますか	ハイ	いいえ

※回答欄のカタカナに○がついたら、要注意です。

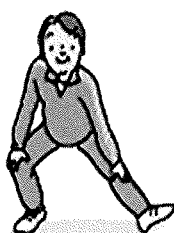
# 生活に運動を取り入れましょう！

## <準備運動>

① 膝の屈伸



② 浅い伸脚



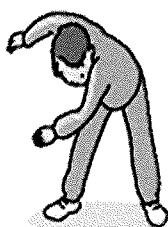
③ 上体の前後屈



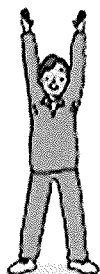
④ 体側



⑤ 上体の回旋



⑥ 背伸びの運動



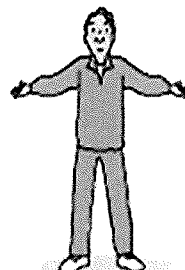
⑦ 手首・足首の回旋



⑧ 軽い跳躍



⑨ 深呼吸

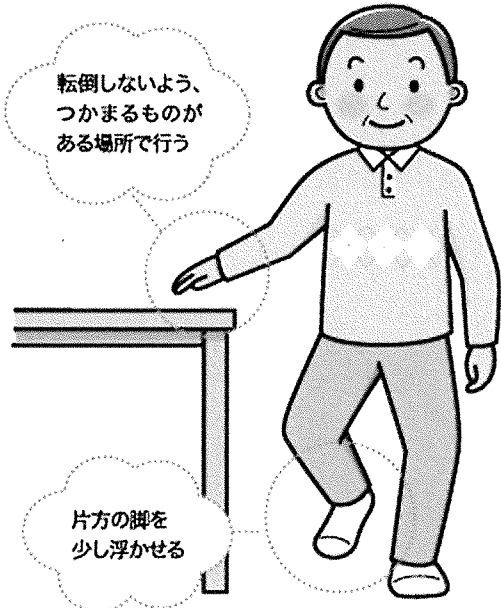


全身運動や首、肩のストレッチ、上半身や下半身のストレッチをすると血流が良くなり、気分転換にもなります。

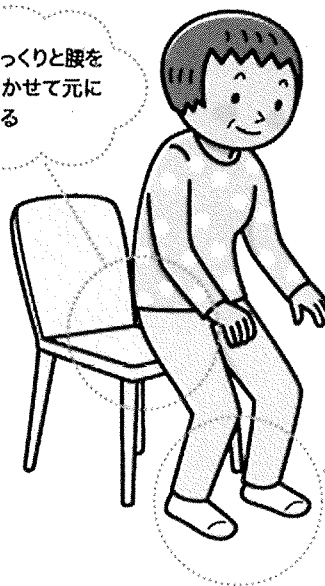
運動をする前と後には、準備運動を取り入れてください。

# つかまったり椅子に座ってもできる運動

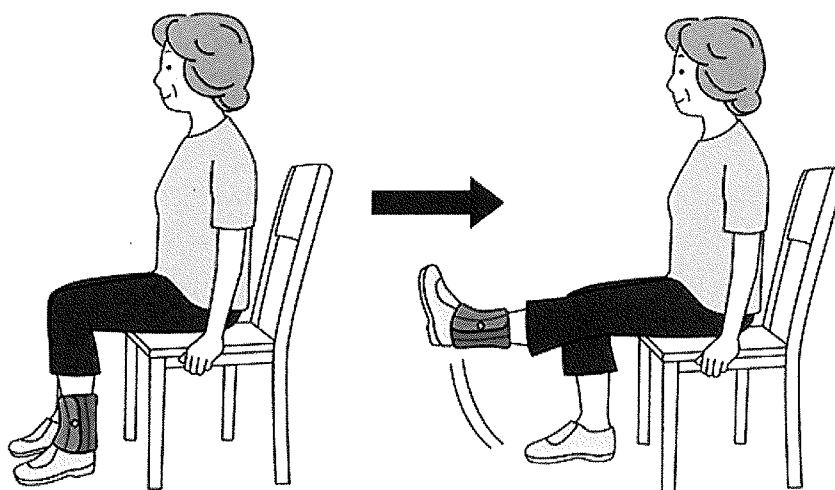
## その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



## その2 スクワット



深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくり下ろします。