

高齢者の皆様へ ～新潟の新しい生活様式（運動編）～



普段の生活に「新しい生活様式」を取り入れ、健康的な生活が送れるよう、具体例をご紹介します！今回は「ウォーキング・自宅でできる運動」です。

【ウォーキング】

運動の時はしっかり水分補給を！

1 毎朝体温測定、健康チェック、出かけた後には手洗いを！



- ◆発熱・風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
- ◆帰宅後はすぐに石けんで手洗い（手指消毒用アルコールの使用も可）



2 一人または少人数で、距離をとって



- ◆前の人との距離は、なるべく距離をあける（約5m）
- ◆できる限りマスクを着用
～いつもより速度を落として景色を楽しみながら～



【自宅での運動】

1 家事も立派な運動に

- ◆一つひとつの動きを大きくする等を意識する
- ◆日中、なるべく横になる時間を減らす

2 日常生活に運動をプラス

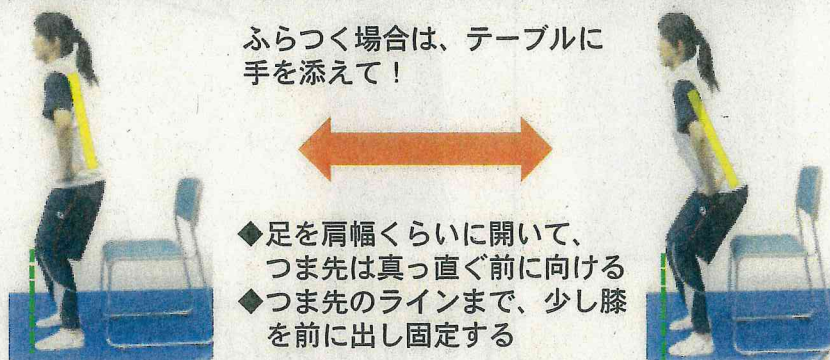
- ◆ラジオ体操や椅子スクワットなど、テレビを観ながらいつでもできる運動を

おすすめエクササイズ！（スクワット）

【資料提供】
新潟県健康づくりスポーツ医科学センター

注意！

- ・背中丸めない、腰反らせない
- ・最初の膝の幅をキープ（内、外にぶれない）
- ・膝がつま先より前に出ない



ふらつく場合は、テーブルに手を添えて！

- ◆足を肩幅くらいに開いて、つま先は真っ直ぐ前に向ける
- ◆つま先のラインまで、少し膝を前に出し固定する

- ◆お腹に力を入れる
- ◆上体を少しずつ前に傾けながら、椅子に座るようにお尻を後ろに下げる

※膝、腰の悪い人はやめましょう

「意識ひとつで、すべてが運動になる。」

はじめよう、

けんこう time