

高齢者の皆さまへ

～元気であるためのポイント～



からだ・あたま・こころの機能を維持しましょう！

外出の自粛等で、家にいる時間や座った時間が長くなると、体力や頭の働きが低下してしまう可能性があります。また、普段と違った生活を送ることで、知らないうちにストレスが溜まってしまうこともあります。

◎適度に体を動かしましょう

- ・散歩に行く
- ・家事、畑仕事、庭いじりなどで家でできることをする
- ・ラジオ体操やテレビ体操をする

裏面では簡単にできる体操をご紹介します！



◎栄養と睡眠をしっかりとりましょう

- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、3食バランスよく食べる
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送る



新型コロナウイルス感染症予防

- ◎手洗い、咳エチケット(マスクの着用、ハンカチなどで口や鼻を覆う 等)
- ◎換気の悪い密閉空間、人が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避ける
- ◎体調がすぐれないときは無理をしない

長岡市健康課多世代健康づくり推進室

電話:39-7508 FAX:39-5222

簡単 頭も心も体も すっきり体操

ながおか元気体操・ハッピー体操より抜粋

毎日身体を動かして、心と体と頭を健康に保ちましょう。回数、時間は体調に合わせて調整して下さい。

■気持ちよくほぐす



足と手で握手をし、足首を回しましょう。
(右左 10 回ずつ)



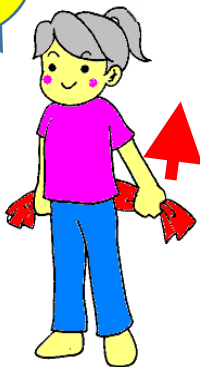
両手を組んで、上に伸びましょう。
(10秒)



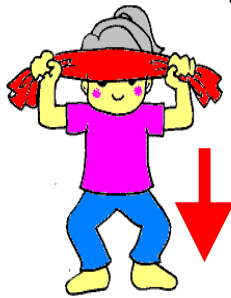
左右に曲げて、体側を伸ばしましょう。
(右左各 10 秒ずつ)

■大きな動きで体力維持

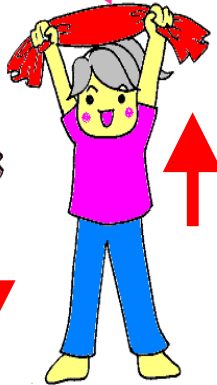
猫背改善



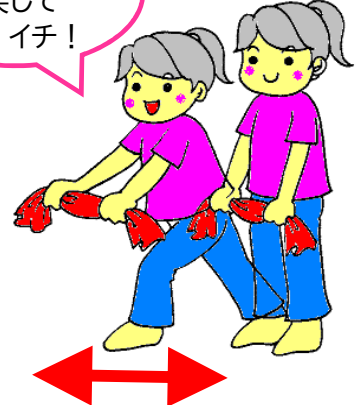
足腰強化に
楽しくつつき



伸び上がって
イチ!



出して
戻して
イチ!



転び知らずの
ポート漕ぎ

後ろでタオルを持ち、肘を伸ばしたまま上下に動かしましょう。(10回)

膝と腕を曲げてから、上に伸びましょう。(10回)

片足を前に出して戻しましょう。(右左交互に 10 回)

97

-3

94

-3

91



頭しゃっきり足踏み

その場で足踏みをしながら
声を出して答えていきましょう。

例えば…

★100 から3ずつ引いていく。

★昨日食べたものを言う。

■深呼吸



鼻から吸って口からゆっくり吐きましょう。