## 高齢者向け

# 自宅で簡単!筋力アップ運動

新型コロナウイルス感染症予防で外出を控える中、動くことが減ると免疫力や体力が低下します。 自宅でできる運動で、健康維持に取り組みましょう。

問い合わせ 長寿介護課地域ケア推進係 (**☎**22 8373)

## 生活不活発に注意

動かない(生活不活発)でいると、体や頭の動 きが低下します。歩くことや身の回りのことなど、 日常生活での動作が行いにくくなったり、疲れや すくなったりし、フレイル(虚弱)が進行します。

2週間寝たきりになると、7年間分 の筋肉量を失うとも言われています



## 3つの柱でフレイル予防

### 運動

- ◆動かない時間を減 らす
- ◆自宅でできる筋ト レをする

- ◆三食バランス よく、しっかり かんで食べる
- ◆歯磨きで口を

◆電話などを使っ て家族や友人と 交流をする

### 自宅でできる 10回 筋力トレーニング

## 椅子からの立ち上がり 下半身の筋力アップ

①椅子に座り、肩幅くらいに足を広げる ②ゆっくりと4秒間で立ち上がり、4秒間で座る ※支えが必要な人は、机に手をついて行ってください

### 〈ポイント〉

- ◆動作中は息を止めないようにしましょう
- ◆膝に負担がかかりすぎないよう、曲げすぎに気を付けましょう

## 膝伸ばし 大腿四頭筋(太もも)の筋力アップ

①背筋を伸ばし、椅子に浅く座る ②両手で椅子の座面前側を軽く押さえる

③足と床が水平になるよう、4秒間で膝を伸ばして爪先を手前 に起こし、4秒間で元に戻す

## かかと上げ ふくらはぎの筋力アップ

両足で立ち、ゆっくりと4秒間でかかとを上げ、4秒間でか かとを下ろす

※支えが必要な人は、壁や椅子に手をついて行ってください

### 〈ポイント〉

◆かかとを上げすぎると転びやすくなるので、気を付けましょう







【注意】 痛みがあるとき は、かかりつけ医 に相談しましょう





たいと思い、

マスク製作チ

ムに入れてもらい

ま

市民からの相談に応じる

今ではス

な台風被害が発生しまし 物資や寄付金を市役所に届 に。 多くの市民の皆さんが、 西日本豪雨のときの恩返 被災地に送る

日本各地で深刻

浸水跡を見て、

驚きととも

いるのに空っぽになっ 壁にくっきりと残った

加賀政広さん

人クにゴムひもを通す係で

たりしないように慎重

ごみが

外観はしっかり

.水害の恐ろしさを思い知

います。 る人にマスクを作って届け 聞いていました。 からない」という話をよく の盛り付けの仕事に加え **大**は、昨年11月たい くて困る」、 マスクの製作もがんばって いています。 のグリ 2月頃から「マスクがな 3月からは総社デニム 「探しても見つ 年 農作業や弁当 困って 月 から就

うれしくなります。 ちの仕事が人の役に立って っている人がいるので、 です。まだまだマスクを待 いる人をときどき見かけて いるんだと感じられる瞬間 自分た

総社デニムマスクを着けて がたくさんきて忙 に作業をしています。 外を歩いているときに、 とてもやりがいがある しいです

定の事務などに携わってい 被災地区を初めて訪れた 災害注意 り越えていきましょう。が助け合い、この難局

いやる姿を見て、温かい気中にありながらも他人を思 持ちになりました。 けてくれました。 な状況ですが、 が世界で猛威を振るう大変 今は新型コロナウイ 復興の途



デニムマスクを製作するグリーンファーム の山根さんと横田万壽美さん (写真右から)

### そうじゃ特産商品シリーズが当たる

今月の『広報そうじゃ』 を読んで、次のクイズに答 えてください。

Q 売り上げが減少する 市内飲食店を応援するた め、テークアウトに利用で

きるチケットを発行。券の名前は、「●●●● DE お得券」。

【応募方法】はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、 市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。 正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そ うじゃ小学校ライスカレー」2個、「そうじゃ赤米がゆ」1個 をセットで贈ります。いただいた意見などに対して、担当課 から連絡することがあります。

【応募期限】 6月30日火 【4月号の答え】 ハザード 【4月号の当選者】 森田高さん(泉)、河田和子さん(三輪)

[応募総数 8件]

【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情 報課 ☑ shisei@city.soja.okayama.jp

## 人口・世帯数(令和2年5月1日現在)

この難局を乗

人口 69,414 人 (前月比+61人)

(うち外国人登録 1,763 人 前月比+8人)

男 33,843 人 (前月比+17人)

女 35,571 人 (前月比+44人)

世帯数 28,443 世帯(前月比+ 117 世帯)

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化には ぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつ くることにつとめます。

1 郷土を大切に

美しい環境をまもりましょう。

1 生涯学び

明るい家庭をきずきましょう。

1 たがいに助け合い

あたたかいまちを つくりましょう。

### 市の花・木・

◎市の花 / れんげ ◎市の木 / もみじ ◎市の鳥 / タンチョウ

19 広報そうじゃ 2020.6 広報そうじゃ 2020.6 18