

## しんまちだよりネットワーク版

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、地域のネットワークづくりを行っています。地域の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためにどうしたらいいのか、ご自身で取り組めることは何なのか、を考えるきっかけにいただければと思います。

## 長引く自粛生活でも毎日をすこやかに過ごすには

新年を迎えましたが、コロナウイルス感染症は落ち着かず、緊急事態宣言が再度発出されました。自粛生活が続き運動不足という方も多いと思います。「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身機能が低下し、いつの間にか動けなくなってしまうということがおこります。感染を気にせず外出できるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、取り組んでいただきたいことをまとめました。

### ☆ 自宅で健康を維持するためのポイント

#### 運動のポイント

「動けなくなる」ことと「転倒」を予防するために、日頃からの運動が大切です。

- 人込みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動を行う。(ラジオ体操、スクワットなど)
- 家事や軽作業などで体を動かす。(座っている時間を減らし、立位で行う作業が効果的です)

#### 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

#### 食生活・口腔ケアのポイント

免疫力を低下させないためにしっかり栄養を取りお口の健康を保ちましょう。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける。
- 食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌を歌う、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



日常の家事や運動を続けていけば、急激に体に変化することはありません。ケガや病気が原因で体を動かさないことが心身機能を低下させます。今回の自粛生活がその原因とならないよう心掛けましょう。ですが、新型コロナウイルスの感染から身を守ることが最重要です。無理に外出することはありませんが、上記のポイントから自分でやれそうなことに取り組んでみましょう。

SNSを活用すると、散歩コースを検索したり、体操動画を見るなど健康維持に役立つコンテンツがたくさんあります。スマホを持っているけれど使い方が分からない、使えるかどうか自信がない、という高齢者の皆さん、地域包括支援センターでもスマホ講座を開催しています。ぜひお問い合わせください。

参考：厚生労働省ホームページ

