



令和2年5月15日

新型コロナウイルス感染症について（情報6：R2.5.1現在）

## ～町民の皆さまへ～ コロナに負けないで！ 元気でいるための5つの秘訣

先の見えない自粛生活が続き、不安や心配はつきませんが、いつか終息することを信じて、自分なりに健康管理に気をつけて過ごしましょう。

### 1 コロナにうつらない、うつさないために！

○手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用等）をしましょう。

○三つの密を避けましょう。

- ① 換気の悪い密閉空間 ② 多数が集まる密集場所 ③ 間近で会話や発声をする密接場面



### 2 しっかり食べて栄養をつけ、十分な睡眠をとりましょう！

○三食バランスよく、特に筋肉のもとになるたんぱく質を積極的にとりましょう。

○睡眠をしっかりとり、規則正しい生活習慣をこころがけましょう。



### 3 家族や友人との支えあいが必要です！

外出しにくい毎日ですが、人との交流は大切です。電話などを利用した交流や、ちょっとした挨拶・会話で家族や友人でお互いに支えあいましょう。

### 4 自分なりの楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう！

自分の興味あることでちょっとした楽しみをみつけましょう。好きな音楽を聞いたり、花や野菜を育てたりと自分なりに穏やかに過ごす時間を大切にしましょう。



### 5 自宅でちょっとした運動をしよう！

外出の機会が減り、体力が落ちることが心配です。日の当たるところで人混みの少ない場所での散歩や運動を心がけましょう。裏面に専門職団体の協力により山形県健康福祉部で作成した運動を紹介していますのでぜひ試してみてください。

庄内町新型コロナウイルス感染症対策本部 事務局

環境防災課 危機管理係 ☎56-3395 保健福祉課 健康推進係 ☎42-0147

# 立って簡単運動

山形県理学療法士会

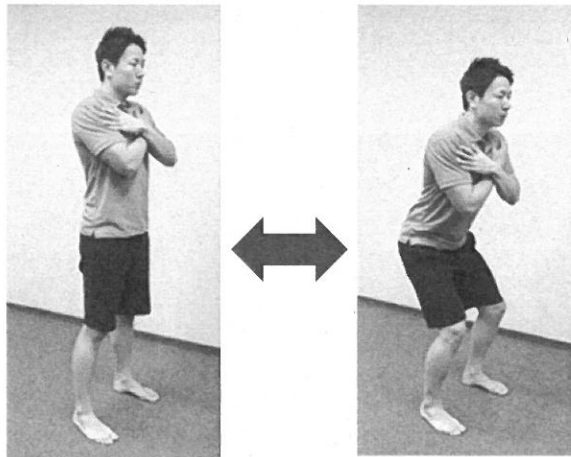
## 💡 ポイント

運動することは、足腰を丈夫に保ち、痛みや転倒の予防につながります。毎日「できること」を「できる回数だけ」、行って下さい。無理せずに継続することが大切です。

### ○ 「膝曲げ運動（スクワット）」 10回繰り返しましょう

- ① 足を肩幅に開いて立つ
  - ② 股関節を曲げながら、お尻を後ろに突き出すように重心を落とす
  - ③ ゆっくりと戻る
- ※ 足腰が弱い方は、椅子につかまると安全に行えます

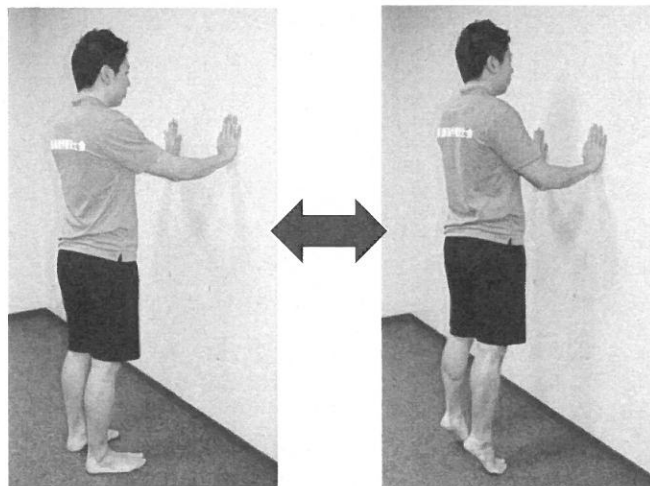
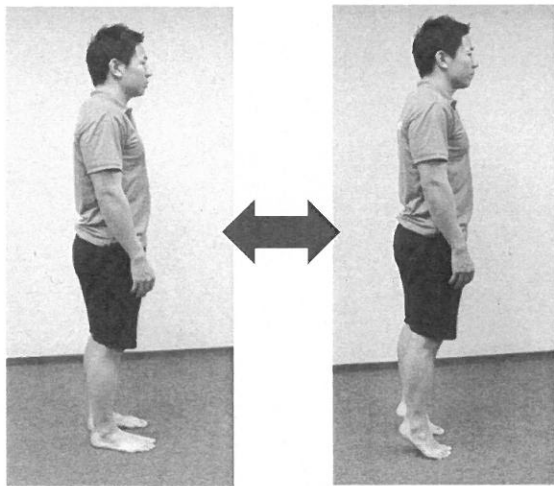
足腰の筋肉を鍛えます



### ○ 「かかと上げ下げ運動」 30回繰り返しましょう

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
  - ② 両足のかかとを上げ下げする
- ※ 壁に手をつくことで安全に行えます

ふくらはぎを鍛え、  
バランスの向上、転倒を予防します



### ○ 「片足立ち」 1分間を目標にしましょう

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
  - ② 片足をあげ重心をとる
- ※ 壁や椅子を支えにすることで安全に行えます

バランスを強化します

