

# 健康お役立ち情報



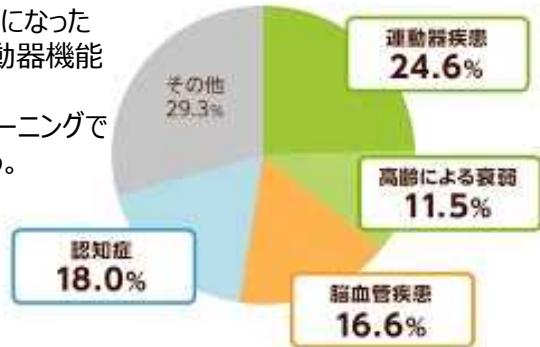
千葉県立佐原病院  
地域医療連携室  
TEL : 0478-54-1231

\*\*\*ごあいさつ\*\*\*

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を考慮し、健康教室の開催を見合わせております。自粛解除となりましたが、まだまだ油断できない状況は続いております。自宅にいる時間が長くなり、運動不足になりがちなので、当院から少しでもお役に立つ情報として、簡単にできる運動、日ごろのお掃除やお洗濯で気をつけたいポイントなどを取り上げてみました。

## 要支援・要介護になった原因

要支援・要介護になった原因の1位は運動器機能の衰えです。  
毎日の簡単トレーニングで足腰を鍛えましょう。



## こんな症状、思いあたりませんか？

番号	症状	チェック
1	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたり、すべったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>



いつまでも元気でいたいね♡

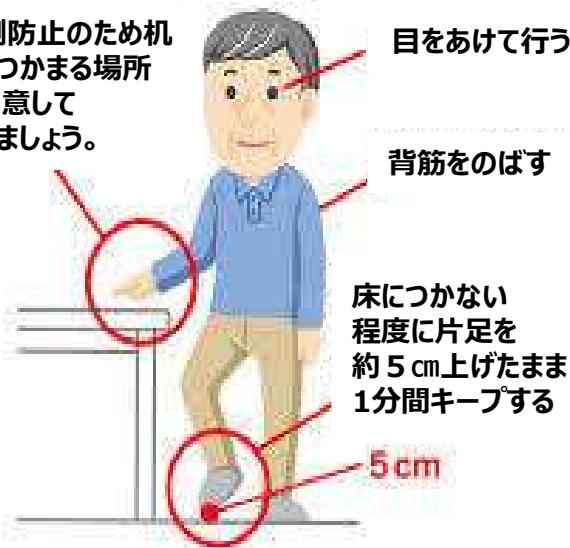
チェックしてみましょう。1つでもチェックが付いたら要注意！

## 簡単トレーニングで丈夫な足腰を！ 毎日続けましょう！

◎チェック表を活用してください

### \* バランス能力をつける「片脚立ち」

転倒防止のため机などつかまる場所を用意しておきましょう。



左右1分間ずつを1セットとして、1日3セットが目安

### \* 下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。

安全のため椅子やソファの前で行いましょう。



## 元気に外仕事ができる方

農作業中のマスク着用注意！

これからの季節、畑などでマスクをしていると熱がこもって、体温をうばわれていることに気が付かないことがあります。

水分補給で熱中症対策を！！



## \*\*\* お洗濯・おそうじのポイント \*\*\*

食器用洗剤、洗濯石鹸はよく泡立てて、しっかり洗浄！ウイルス退治に十分な効果があります。



洗濯物の生乾きは禁物！天日干し・・・紫外線効果 乾燥機・・・熱効果



住宅用おそうじシートや除菌スプレーで拭き掃除 **除菌** の表示が目印

拭き掃除をするタイミング

- ・家族が出かけた後
- ・食事の前後
- ・寝る前 など



ドアノブ



リモコン

冷蔵庫のドア

\* 特に汚れやすい、みんながさわるところを念入りに。

この状況が一日でも早く終息し、健康教室を再開できる日が来ることを願っております。開催の準備が整いましたら、改めてお知らせいたします。その際には、ぜひご参加ください。