

新型コロナウイルスとの 長期戦を乗り越えよう No2

皆さんは、新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていないでしょうか？

本市における新型コロナウイルスの感染は昨年12月以降急増し、クラスター（感染集団）が複数確認され、「福島市新型コロナ緊急警報」を発令し、不要不急の外出を控えていただきました。

自宅で長い時間を過ごして、体を動かす機会が減少すると、体力が衰え、やる気が起きず、心身の機能が低下していつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。

自宅でもできる運動や日常生活で気を付けていただきたいポイントをまとめましたので、ぜひ実践してみてください。

「いきいきももりん体操」「お口のももりん体操」を YouTubeで見ることができるようになりました！

「いきいきももりん体操」「お口のももりん体操」は、「通いの場づくり」「仲間づくり」「元気な体づくり」を目的に、集会所などの身近な場所に集まって、DVDを見ながら取り組む福島市のオリジナル体操です。

コロナ禍で集まりづらい状況でも、ご自宅で取り組むことができるように体操の一部を市公式 YouTube に掲載しました。市ホームページからもご覧になれます。

いきいきももりん体操

で検索してみましょう！

YouTubeの使い方がわからない方も、ご家族などに教えてもらいながらこの機会にチャレンジしてみてもいいかもしれません。

～いきいきももりん体操の例～

2 太ももとすねの筋力アップ

目的 太ももとすねを鍛え、ひざ痛などを予防・改善します



- ① 左ひざを伸ばした状態で足を上げ、つま先を手前に引きます。
- ② ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを3回繰り返します。
- ③ 4回目からは、つま先を引いたあと外側に向け、10秒保持します。
- ④ 左右交互に行います。右足も同じように行います。

※体操のパンフレットは、長寿福祉課、地域包括支援センター、支所、学習センターで配布しています。YouTubeを利用できない方は、ぜひパンフレットをご活用ください。

認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。コグニション（認知）課題とエクササイズ（運動）課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることをねらいとしています。

コグニサイズ

足踏み



1 一定のリズムで足踏みしましょう

2 3の倍数は手をたたきましょう

マルチステップ



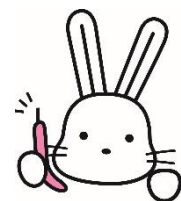
1 右足前、左足前、右足横、左足横の順にステップします

2 3の倍数は手をたたきましょう

コグニサイズは運動と認知トレーニングを組み合わせた新しい運動方法です。具体的には、足踏みやステップをしながら計算をします。まずは「3」の倍数からはじめましょう。数をかぞえながらステップしますが、「3」の倍数のステップ時には、数をかぞえるのではなく、手を叩くようにしてください。慣れてきたらステップを速く、または大きくしたり、左足からステップをはじめるだけで難しくなりますので挑戦してみましょう。

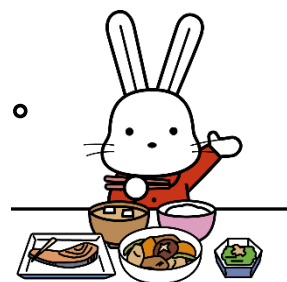
〔国立長寿医療研究センター・運動による認知症予防へ向けた取り組みのパフレットより引用〕

直接会うことはできなくても、工夫して人との交流を続けましょう。



- 家族や友人と電話を利用して話しましょう。
- 家族や友人と手紙やメール、SNS（LINEやZoom等）を利用して交流しましょう。
- 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きましょう。

低栄養を予防し、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食欠かさずにバランスよく食べて、規則正しい生活を！
- 毎食後、寝る前には歯磨きをしましょう。
- 「お口のももりん体操」でお口の健康を保ちましょう。