



株式会社コモンズ

こもまが

号外

令和2年 コロナに負けるな号

在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。
昨今の感染症拡大により様々な活動が制限され
生活不活発による身体機能、生活機能の低下を
大変危惧しております。

さらに「2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年間分の筋肉が失われる」と言われております。

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713



コロナ時こそ「自分の体」と「生活」を見直しましょう！

栄養

- ・筋肉の素となるタンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆製品を取りましょう。
- ・骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。
- ・過剰な買いだめは栄養の偏りを引き起こします。
- ・細菌やウイルスからからだを守ってくれる免疫機能を維持するには、バランスのとれた食事をとることが大切です



お口

- ・お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- ・お口が不潔だと肺炎のリスクも高まります
- ・人と話す機会が減り、お口の力が衰えることもあります。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。
- ・自宅にいる時間も長くなると思いますので、時間をかけて丁寧に
お口のケアをして
みてください。




交流

- ・フレイル（虚弱）になる一番最初のきっかけは人とのつながりが減ることと言われています。
- ・外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
- ・直接会えない代わりに、電話やメールでお友達と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。



運動

『動かない』と『動けなくなる』！
「寝るより座る、座るより歩く」
で“生活不活発病”を防ぎましょう

予防のポイント 



- ①なるべく動くことを心がけましょう。
- ②日中、ずっと横にならないようにしましょう。
- ③「安静第一」は思い込み。「無理は禁物」「動くと邪魔になる」とは思い込まないでください。
- ④身の回りを片付けましょう。歩きやすい通路を確保しましょう！

自宅でできる簡単エクササイズのご紹介

① ももあげの運動

方法：足を交互に出来るだけ上に 10 回あげます。

効果：下肢筋力強化につながります。



② ふくらはぎの運動

方法：床につま先をつけたまま、かかとを 10 回上げ降ろします。

効果：転倒予防、バランス能力向上。



③ クロール体操

方法：目線は指先に向けたまま、クロールをするように左右交互に 10 回ずつ動かします。

効果：肩関節・肩甲骨の動く範囲が広がります。



④ 肘合わせの運動

方法：両脇を 90 度を開き、胸の前で肘を合わせることで胸の筋肉を鍛えることができます。

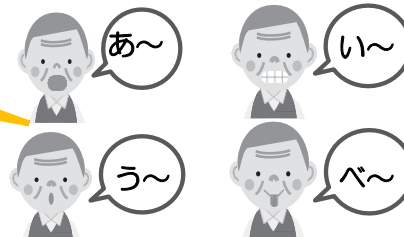
効果：胸の筋肉強化、肩甲骨の動く範囲が広がります



⑤ あいうべ体操

・あ～い～う～べ～のお口をしったり発音することでお口周りや舌の筋肉を動かすことによって唾液が出やすくなり、飲み込みが良くなります。

大げさに行うのがポイントです



※体調の優れない日や体の痛みが強い日は無理せず中止してください。
無理なくできる範囲で行いましょう！

〒880-0211

宮崎市佐土原町下田島 20031-1

グレートロック104号

～在宅生活応援型通所サービス～コモン広瀬

