

新型コロナウイルス感染症予防などで



# 自宅にいる時間が長くなった方へ

体を動かさない

時間が長くと  
なると…



運動機能が低下!

寝たきりの

危険性が!



## 室内でも取り組める運動をご紹介します!

### 太もも(前面)の筋トレ

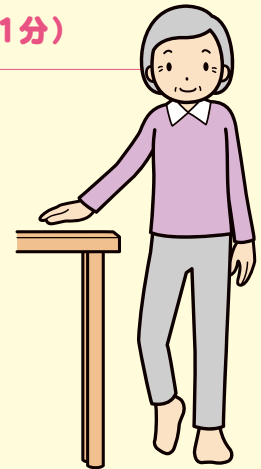
ゆっくりとひざを伸ばして、足を上げ、5秒程度保ち、ゆっくりおろす。



### 開眼片足立ち(1回1分)

床につかない程度に片足を左右1分ずつ上げる。

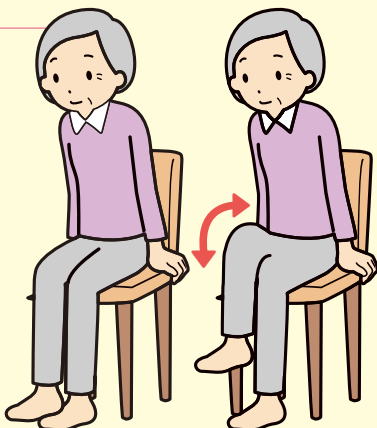
※必ずつかまる物がある場所で行う。転倒しないように注意する。



### 腹筋の筋トレ

ゆっくりと太ももを上げ、5秒程度保ち、ゆっくりおろす。

※からだは背もたれによりかかっても良い。



### スクワット(深呼吸をするペースで5~6回)

足を肩幅くらいに開き、つま先は30度くらい外向きに立つ。ひざを曲げながら、後ろの椅子に腰かけるように、ゆっくり腰を下し、立ち上がる。

※ひざがつま先より前に出ないようにする。ひざは90度以上曲げない。



これからの時期、**熱中症**にも気をつけて!(裏面へ)

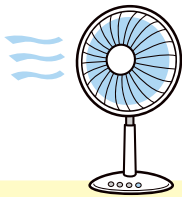
# 熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



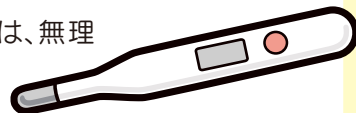
### こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



### 適宜マスクをはずしましょう

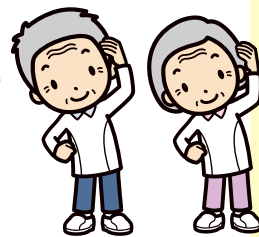


距離を十分にとる

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

