

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

## NO. 1

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

★ はじめに… 体をうごかさないと（身体活動量低下）がもたらす問題を知りましょう！  
体を動かさないことで、筋力・体力の低下、転倒・骨折などの運動器障害や生活習慣病のリスクが増加するといわれています。あわせて、社会的な交流機会が減少することで認知機能の低下（認知症）もおこりやすくなります！

★ 今できることを確認しましょう！！

- ・まずは、日々の生活の中で感染対策を十分に行いましょう。  
（3密を避ける、手洗い、消毒、マスク、換気など）
- ・生活習慣を整え、十分な栄養、睡眠をとりましょう。
- ・適切な服薬管理を実施しましょう。
- ・大切な人（仲間・友人・家族）と電話、メールなどで定期的に連絡を取り合しましょう。
- ・感染のリスクを考えうえで、できる趣味活動や日常生活（散歩、家事、掃除等）を通して体を動かしましょう。
- ・自宅でできる簡単な毎日の運動を学び実践しましょう！



今後のサロン通信 NO2～6にて、自宅や家の周りのできる簡単な運動やご自身の体の状態を知る方法などを紹介していきます！是非ともチェックして実践してみてください。

《今後の予定》

NO2：座ってできるストレッチ

NO3：椅子を使ってできる座位・立位での筋力トレーニング

NO4：フレイル、サルコペニアの紹介と簡単な check 方法  
運動と栄養

NO5：認知症予防の運動

NO6：ウォーキングや散歩の合間にできる運動  
簡単なバランスの check 方法

今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生です

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724

電話 048-773-7155