

第8回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和2年12月10日(木) 午前9時30分～11時
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 テーマ 「健康長寿」～知って、使って、元気に！～
(講話・実技)

PreCare Japan 理学療法士 小林 右介 氏

PreCare Japan 理学療法士 伊藤 照仁 氏

- 4 参加者 福東校区：2名、仁木校区：2名、大藪校区：5名 合計 9名
- 5 内 容

講座のねらい。

新型コロナ感染予防のため家に閉じこもりがちであるが、どのような身体的、心理的リスクを減らす生活を行うと良いか。

第1部 コロナ禍 身体的、心理的影響

- ・新型コロナウイルスとは、
サーズ、マーズ、今度新型はこれが変異したもの。
- ・手洗いの勧め
粘膜から侵入するので、水とハンドソープでよく洗う。
接触感染に注意し、手で顔を触らないようにする。
- ・コロナ禍の身体的、心理的影響
家でじっとしていると、要介護になりやすい。
良くない状況 あまり歩かない。外に出ない。ともに会わない。
- ・フレイル予防
1日30分以上歩く。
月に一回以上は友達に会う。少ないと鬱や糖尿病のリスクが高い。
孤食は鬱になるリスクが高い。
運動していないと鬱、要介護、死亡リスクが高まる。
何らかの社会組織に参加。8年後の要介護にリスク5倍にもなる。
社会参加すると、認知症発症リスク半減する。
スポーツ組織に参加していると転倒リスクが低下する。
- ・外出しての歩行や人との交流と社会参加で、介護、認知症、転倒、鬱リスクが低下する。
- ・コロナによる行動制限がリスク増加
限られた人との交流や2m以上離れてマスクをすれば感染リスク低下するや。
インターネットや電話による交流でも良い。

第2部 コロナ禍に負けない体づくり

- ・屋外での散歩や運動が、健康保持、ストレス解消、免疫力をつける。
- ・椅子に座って運動

①いすから片足でたつ。片足立ち。

②座ったままの足の運動1

ヒールタッチ 右足右前、左足左前。同時に手をあげる。

広げておいた足を寄せてあげる。

③座ったままの足の運動2

右足右前、左足左前、右戻す、左戻す。

同時に手を上げる。次に手と足の左右を変える。

- ・ホームページ検索

「チョコちゃんスポーツメニュー」で調べよう。

