

チームこほく

令和2年8月 **4** 号

リハビリテーション技術科

コロナや暑さで運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルスの影響で、春から自粛で外出を制限され、梅雨や夏の暑さで、自宅に居ることが多くなってしまっている方が多いのではないのでしょうか？

体への影響

運動不足になると…？



足腰が弱る（筋力低下）
体力が低下（心肺機能の低下）
抵抗力が落ちる（病気にかかりやすい）
骨がもろくなる（骨密度の低下）



転びやすくなる（歩行能力の低下）
骨折しやすくなる

精神への影響

外出の機会が少なくなる
行動範囲が狭くなり、他人と出会わない



人との会話が減る、声を出さない
いろいろな刺激が少ないので頭を使わなくなる



精神的に減ってしまい、**認知症やうつ**傾向になる人も…



じゃあ、どんな運動が良いの？



家の中でも熱中症対策をして運動しましょう。

ラジオ体操や、**ロコモ体操**、サロンやデイサービスでしている体操など、とにかく体を動かすものだったら**なんでもOK!!**

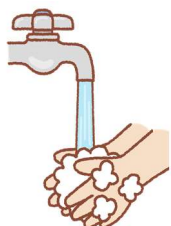
しりとりをしながら運動すると認知症予防にも効果あり!!

最初は少しから始めないと、筋肉痛や関節痛で**3日坊主**に…。無理をせず、こまめに行くと負担も減って続けられます。

暑い時間をさけて、時々外に出ましょう。

水分補給を忘れずに。

コロナ対策では、距離をとって、マスクをして手を洗って、エチケットを守って！



運動で、体も心もリフレッシュ。

2020/08/17 発行