

【補足(追加)資料】

No, 14 (介保)一般介護予防事業 (P 1)

- 新型コロナウイルス感染症対策高齢者体操チラシ
- 頭と身体の体操チラシ

No, 15 放課後児童健全育成事業 (P 5～)

- 放課後児童健全育成事業概要

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

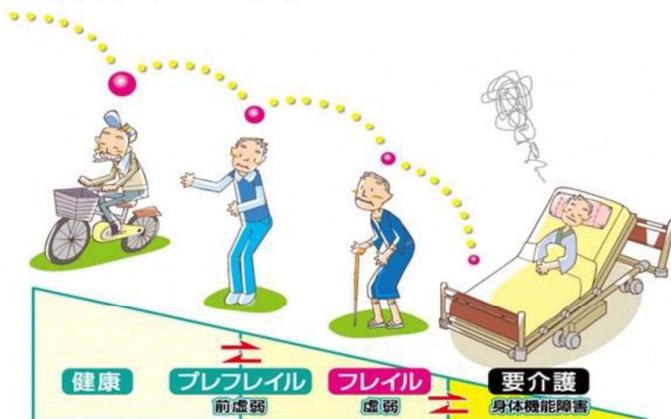


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

伊予市長寿介護課 089-909-6332



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会



自宅でできる！ 『伊予市 ミカンまる運動』

伊予市長寿介護課

- ・ゆっくり、息を止めずに、呼吸をしながら行いましょう。
- ・安定したイスに座って実施しましょう。
- ・立位の体操は、近くに支えがある状態で行いましょう。

<p>1 背骨・肩甲骨</p> <p>吸って～ 吐いて～</p> <p>両手を体の後ろで組み、肘を伸ばし5秒、両手を体の前で組み、肘を伸ばし5秒を3セット行います。</p>	<p>2 股関節の筋肉</p> <p>5秒</p> <p>左右交互 5セット</p> <p>ひざを90度曲げたまま、片足を上に持ち上げ、5秒保持します。</p>	<p>3 太もも前の筋肉</p> <p>左右交互 5セット</p> <p>5秒</p> <p>片足のひざを伸ばしたまま、上へ上げます。5秒程度保持します。つま先は天井に向けましょう。</p>	<p>4 お腹の筋肉</p> <p>5秒</p> <p>左右交互 5セット</p> <p>右の肘と左の膝を出来る範囲で引きつけ合います。5秒保持します。</p>
<p>5 脇腹</p> <p>左右交互 3セット</p> <p>両手を組み、手の平を天井に向けて肘を伸ばした状態で手を上へ。その後、左右に傾け5秒保持します。</p>	<p>6 太もも裏・腰</p> <p>ふうふう</p> <p>10秒</p> <p>片足を伸ばし、手がつま先に付くよう、上半身を前に倒します。そのまま10秒保持。無理せず、息を吐きながら伸ばしましょう。</p>	<p>7 太もも外の筋肉</p> <p>左右交互 5セット</p> <p>5秒</p> <p>右足を伸ばしたまま横に開いていきます。上半身が傾かないよう真っ直ぐに5秒程度保持します。</p>	<p>8 おしりの筋肉</p> <p>左右交互 5セット</p> <p>5秒</p> <p>両足を伸ばしたまま、片方の足を後ろへ引きます。5秒程度保持します。</p>
<p>9 ふくらはぎの筋肉</p> <p>20回</p> <p>椅子の後ろに立ち、両方の踵を上げます。次につま先を上げます。これを繰り返しましょう。20回ほど数を数えながら行います。</p>	<p>10 太もも前の筋肉</p> <p>10回</p> <p>スクワットです。上から見てひざがつま先より前にならないよう、尻を下げ5秒程度キープし、元の位置に戻ります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回が目安です。ご自身の体力に合わせて、回数の増減や運動強度の調整を行いましょう。 ・ 人混みを避け、屋外など開放された場所で、ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。 ・ 免疫力を維持するためにも、1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。 ・ 外出しにくい今の状況こそ、家族や友人、ご近所で支え合いましょう。 ・ お口の不活動も問題です。おしゃべりをして、しっかり噛んで食べ、お口の清潔を保ちましょう。 	

『頭と身体の体操をやってみよう!』

認知症予防と健康づくりに、1日1回、行いましょう!



1. トントンスりすり



- ①片方の手は「パー」、片方の手は「グー」にします。
- ②「パー」の手は太ももをさすり、「グー」の手は太ももをリズムよく叩き続けます。
- ③逆の手でも同じようにやってみましょう。

★レベルアップ★
「パー」の手でトントンスり
「グー」の手ですりすり

2. 手叩き足踏み

- ①立った状態でも座った状態でもかまいません。
- ②その場で足踏みをします。
- ③足踏みをしながら、数字を数え、3の倍数で手を叩きます。
- ④数える目安は30までです。

★レベルアップ★

「3」の倍数と「5」の倍数で手を叩きましょう。



3. グーパー体操

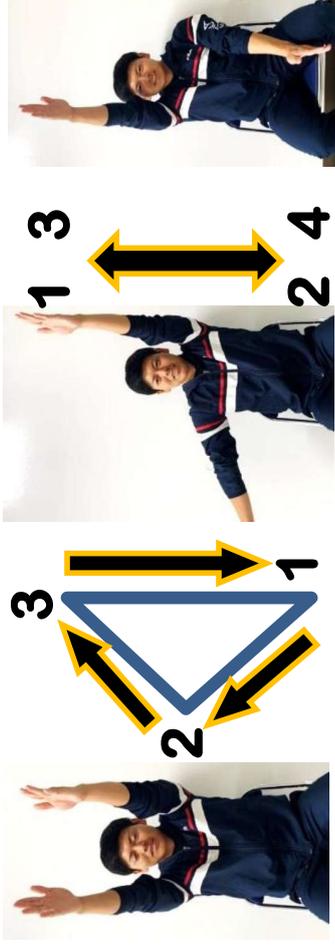


- ①片方の手は「パー」にして前に出し、もう片方の手はグーで胸につけます。
- ②リズム良く交互に手を入れ替えていきます。
- ③慣れてくると前の手は「グー」に、胸の手は「パー」にしてみよう。

★レベルアップ★

出す方の手や胸につける手を、「グーチョキパー」様々な方法でやってみましょう。

4. タテサンカク



- ①片方の手はタテに1, 2, 1, 2と動かします。それと同時に、もう片方の手は三角形に1, 2, 3, 1, 2, 3と動かします。
- ②慣れてくると逆の手でも行いましょう。

★レベルアップ★

片方の手はタテに、もう片方の手で四角形をつくりましょう。

5. グーチョキパー

片方の手はそのまま



- ①1回拍手をして「グー」、1回拍手をして「チョキ」、1回拍手をして「パー」、これを左右の手交互に出していきます。
- ②次は2回拍手して同様に、3回拍手して同様にくりかえします。
- ③3回拍手が終わったら、次は1回拍手に戻ります。

★レベルアップ★速度を上げて行ってみよう!

「伊予市健康長寿プロジェクト」
愛媛大学と伊予市が共催で健康づくり活動に
取り組んでいます。

作成：愛媛大学社会共創学部スポーツ健康マネジメントコース

4回生 田川瑞己・大前拓夢

伊予市長寿介護課





ミカンまる筋トし

効く!! ワンポイント!

お腹と太もも・ふくらはぎの筋肉は立つ・歩くといった動作にとっても重要な部位です。無理のない範囲で鍛えて転倒予防、健康維持に努めましょう! 毎日コツコツ!

1

股関節の筋肉

左右交互 5回セット

5秒

右の膝を90度曲げたまま、上に持ち上げましょう。この状態を約5秒保持します。左右行いましょう。

2

太もも前の筋肉

左右交互 5回セット

5秒

つま先は天井を向け右の膝を伸ばします。5秒程度保持します。左右行いましょう。

3

お腹の筋肉

左右交互 5回セット

5秒

右の肘と左の膝を出来る範囲で引きつけあいます。5秒保持します。

4

手と脳の運動

左右20回

右手をグー左手をパーにします。これを交互に繰り返しましょう。脳の活性化にもなります。

5

太もも外の筋肉

左右交互 5回セット

5秒

右足を伸ばしたまま横に開いていきま。体が傾かないように、5秒程度保持します。左右行います。

6

おしりの筋肉

左右交互 5回セット

5秒

右足を伸ばしたまま太ももの付け根から後ろへ引きま。5秒程度保持します。

7

ふくらはぎの筋肉

前後交互 20回

椅子の前に立ち、両方の踵を上げま。次につま先を上げま。これを繰り返しま。

8

太もも前の筋肉

5回

5秒キープ

体を少し前に倒しながらお尻を下げ5秒程度キープし、元の位置に戻りま。これを繰り返しま。

行政評価資料（放課後児童健全育成事業）

子育て支援課

1 放課後児童健全育成事業とは

放課後児童健全育成事業では、保護者が就労などにより昼間家庭にいない小学1年生～6年生の児童に、適切な遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成と保護者の仕事や子育ての両立の推進を図ることを目的とし、児童クラブの運営をサポートしています。

令和2年度では、市内13の児童クラブが運営されていました。

2 令和2年度市内児童クラブ一覧

番号	児童クラブ名	場所
	運営主体	対象校区
1	南山崎児童クラブ	おおひら保育所隣接専用建物
	社会福祉法人くじら	南山崎小学校区
2	北山崎児童クラブ	北山崎小学校の1F空教室
	社会福祉法人くじら	北山崎小学校区
3	郡中放課後児童クラブA・B・C	米湊767番地専用建物
	社会福祉法人くじら	郡中小学校区
4	南伊予児童クラブA・B	伊予小学校敷地内専用建物
	社会福祉法人くじら	伊予小学校区
5	なかやま学童広場	中山地域事務所2階専用室
	なかやま学童広場運営委員会	中山小学校区
6	上灘学童クラブ	双海地域事務所2階専用室
	上灘学童クラブ運営委員会	由並・翠小学校区
7	下灘学童クラブ	下灘コミュニティセンター2階専用室
	下灘学童クラブ運営委員会	下灘小学校区
8	されだに学童クラブ	佐礼谷小学校内の1F空教室
	されだに学童クラブ運営委員会	佐礼谷小学校区
9	さくらんぼクラブ	伊予キリスト教会2階
	さくらんぼクラブ運営委員会	郡中小学校区
10	みかんキッズクラブ	みかんこども園敷地内専用室
	株式会社 遊育	伊予・郡中小学校区
11	スポキッズ児童クラブ郡中校	米湊263番地（郡中小学校前）
	特定非営利活動法人スポキッズ	郡中小学校区
12	伊予くじら児童クラブ	伊予くじら認定こども園内
	社会福祉法人くじら	郡中・北山崎小学校区
13	児童クラブそらうみ	米湊600番地1
	特定非営利活動法人スポキッズ	郡中小学校区