

“不要不急”の外出自粛が求められていますが、
外出や交流が過度に減ると、高齢者の方は
筋力も免疫力も下がってしまいます。

外出

次の条件では感染が起こりにくいと言われます。

- ① 広い（天井が高い）空間
- ② 窓やドアが頻繁に開いて換気できる場所

この条件のもと、1時間以内

近所のスーパー等での買い物を過度に警戒する必要は
ありません。

ただし、帰宅して石鹸で手洗い・うがいをするまでは、
顔（目・鼻・口）に触れないよう注意してください。



マスクを着けると、
不要に顔へ触れずに済みます！



交流

閉じこもりは、うつや認知症、お口の機能低下、
免疫力の低下等を招きます。1日1回以上は誰か
と会話しましょう。

1～2m離れば感染はしにくいです。
外出しにくい方は、家族や近隣の方等、どなたか
と電話をし、楽しくお話することも大切です。



手洗い

人は無意識のうちに何回も顔に触れていると
言われています。ウイルスが付着した手で
目・鼻・口等に触れることで、ウイルス感染の
危険が高まります。外出先からの帰宅時や
調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、
ウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。

参考：大阪府福祉部高齢介護室介護支援課「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック
大阪市福祉局高齢福祉課「高齢者のみなさんへ 適切な外出と交流を」
日本老人医学会「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」

お問合せは…

阿倍野区地域包括支援センター まで
(☎06-6628-1400)

(令和2年3月31日作成)



阿倍野区地域包括支援センター

自宅で誰でも！ 簡単にできるストレッチ

新型コロナウイルス感染症が流行しています。
外出自粛が求められていますが、感染を恐れるあまり外
出を控えすぎると「生活不活発」による健康への影響が
危惧されます。動かないこと（生活不活発）で免疫力が
低下するので、自宅でも体操やストレッチを行い、感染
症に負けないからだづくりに取り組みましょう！

体操

阿倍野区地域包括支援センター

のじかん



健康づくりで運動に取り組むとき、
 まずはご自身で体調をチェックしましょう。
 運動を始める前に1つでも「はい」があったら、
 今日の運動は中止してください。
 すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で
 運動に取り組みましょう！

1. 足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2. 熱がある	はい	いいえ
3. 体がだるい	はい	いいえ
4. 吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5. 頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6. 耳鳴りがする	はい	いいえ
7. 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8. 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9. 食欲がない	はい	いいえ
10. 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11. 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12. 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13. 咳や痰が出て、風邪気味である	はい	いいえ
14. 胸が痛い	はい	いいえ

膝に痛みがある方の体操・ストレッチ

上体起こし



- ① 仰向けで寝た状態で膝を立てます
- ② 両手を前に伸ばし、上体を起こします
- ③ おへそが見えるくらいまで起こしましょう
→10回を2セット

スクワット



- ① 椅子に座るように膝を曲げ、おしりを下げていきます
- ② 椅子につきそうになったら膝を伸ばし、立ち上がります
→10回を2セット

つま先立ち



- ① かかとを持ち上げて、つま先立ちになります
- ② 座って行う場合は、膝から上を押し付け、
負荷を加えることができます
→10回を2セット

膝前面ストレッチ



- ① 膝の下に丸めたタオルを挟みます
- ② 痛みに注意しながらゆっくり膝を曲げます
→片側20秒ずつ

腰に痛みがある方の体操・ストレッチ

つま先立ち・つま先上げ



- ① 立った姿勢からつま先立ちになります
- ② 次に立った姿勢に戻り、つま先を上げます
- ③ ①と②の運動を繰り返します
→10~30回を2セット

左右ひねり



- ① 仰向けで寝た状態で膝を立て、両腕を開きます
- ② 肩を床につけた状態で、両膝を右、左へ倒します
→10~30回を2セット

ヒップアップ



- ① 仰向けで寝た状態で膝を立てます
- ② おしりを持ち上げます
→10~30回を2セット

アキレス腱のばし



- ① 椅子の背もたれをもち、片足を後ろに伸ばします
- ② 足先はまっすぐ前に向け、かかとが
浮かないように注意します
- ③ 20秒ほど伸ばしたら、反対側も伸ばします