

# 新型コロナウイルス予防＋ 元気であるために

## 新型コロナウイルスとは？

発熱、喉の痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。

## うつらない、うつさないために

手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用など）をしましょう。  
「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。  
体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

## 体力維持にも気を付けましょう

- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう（畑仕事、庭いじり、片付けなど）。
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。
- 3食バランスよく摂りましょう。
- 特にタンパク質を積極的に摂りましょう（筋肉のもとになります）。
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

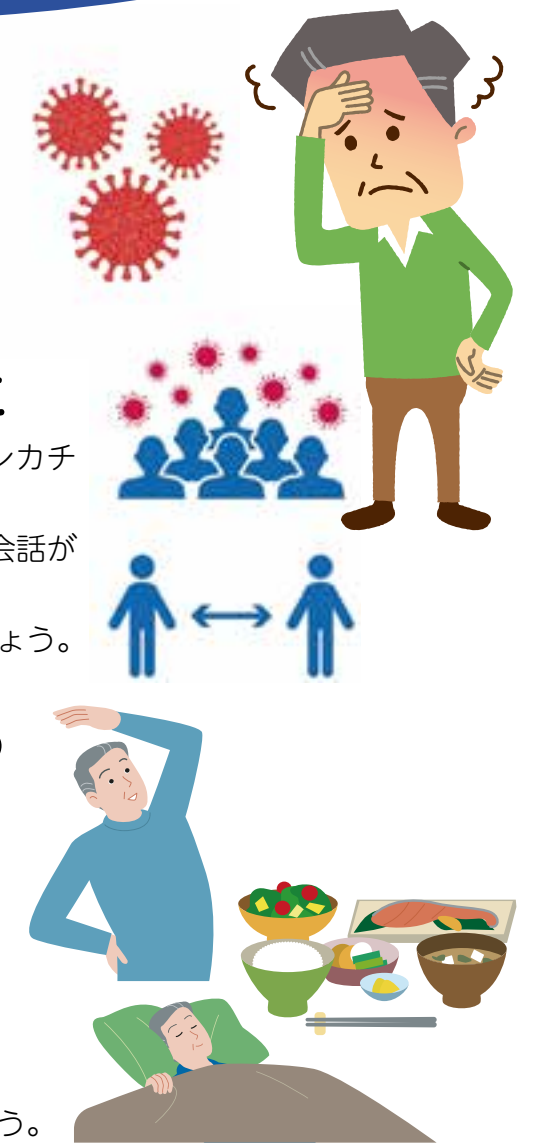
## 発熱や感染が心配な方へ（相談窓口へ相談いただく目安）

高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、次の状態が2日間続く場合は、電話相談窓口へご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

日南保健所（平日：午前8時半～午後5時15分） ☎ (0987)23-3141

帰国者・接触者相談センター（上記以外の時間・土日祝日を含む）  
☎ (0985)44-2603



## 自宅でできる！ おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

### ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

### ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

### ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

久野 謙也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)