



# マスクの正しい使い方



## マスクの基本事項 おさらい

- ・毎日新しいものにしましょう。
- ・自分の顔の大きさに合うマスクをしましょう。(会話をしても位置がずれないものを選びましょう。)



## つけ方

- ①着用前に手洗いまたは手指消毒をしましょう。



- ②マスクを鼻の形に合わせ、隙間を防ぎ、ゴムひもを耳にかけましょう。



- ③マスクを下まで伸ばし、顔にフィットさせます。

## 外し方

- ①ゴム部分をもって外しましょう。  
※マスク本体は触らない。



- ②ビニール袋に入れ、口をしぼって捨てます。



- ③石けんで手をよく洗いましょう。



正しくマスクをつけ、使用中は、**できる限りマスクを触らない**ようにしましょう。特にマスクの外側にはウイルスが付着する可能性がある為、注意しましょう。

## NGマスクのつけ方



顎が出ている    鼻が出ている    顎マスク

熱中症には  
十分に  
注意しましょう。



# こもの体操で

## 健康寿命を延ばしましょう!

みなさん、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。健康寿命とは、介助を受けず自立して生活できる期間のことです。**楽しく充実した人生を送るために、健康寿命を平均寿命に近づけることは非常に重要です。**

平成30年 健康寿命と平均寿命 (菟野町)

	健康寿命	平均寿命
男性	79.7歳	81.8歳
女性	83.0歳	88.3歳

約2年の差 (男性)  
約5年の差 (女性)

資料：みえの健康指標・健康寿命



## からだを動かすと、良いことがたくさん!

運動は健康寿命を延ばすための有効な手段の1つです。足腰の筋力アップにも効果的な、**こもの体操**に取り組んでみませんか。その他ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。みなさんの毎日の生活に合った方法で運動を取り入れましょう。

認知症    ロコモ\*  
生活習慣病    うつ    のリスクを下げ、  
健康寿命の延伸    につながります!

\*ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉の衰えにより、寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。

運動は何歳から始めても効果があります!  
「いま」の健康づくりで「未来」の健康も保ちましょう!





自宅  
できる!

毎日

筋肉

心も身体も



つつ りも りのび

# 体操 No.1

自分にあったレベルの  
筋力アップ体操で健康づくり  
良い姿勢で自分のペースで行いましょう!  
椅子は安定したものを選びましょう



菰野町役場 健康福祉課  
元気アップこもの スポーツクラブ



## ◎ 太もも・お尻・下半身の筋力アップ・・・スクワット

★・・・体操のポイント

初級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけ、足は腰幅に開きます。
- ② ゆっくりと立ち上がります。
- ③ ゆっくりと座ります。

★背筋を伸ばした姿勢で視線は前を向き、つま先やひざの向きを同じにする。

中級 8～10回 3セット/日



- ① 安定したイスに両手をつき、足は腰幅に開いて立ちます。
- ② イスに座るように、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとお尻をさげます。
- ③ ゆっくりと元に戻ります。

★ひざがつま先より前に出ない。つま先とひざの向きを同じにする。ひざは90度になるまで曲げる。

上級 8～10回 3セット/日



- ① 足は腰幅に開いて立ちます。
- ② 手は床に平行に伸ばし、イスに座るように、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとお尻をさげます。
- ③ ゆっくりと元に戻ります。

★ひざがつま先より前に出ない。つま先とひざの向きを同じにする。ひざは90度になるまで曲げる。

## ◎ 胸・上半身の筋力アップ・・・手の平押し・腕立て伏せ

★・・・体操のポイント

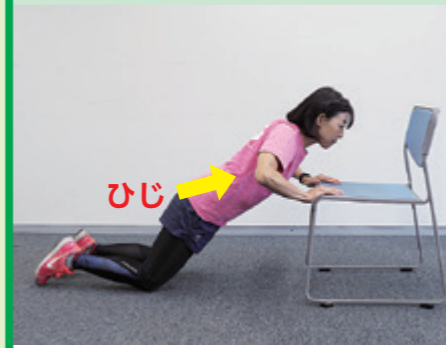
初級 5～10秒 3セット/日



- ① 良い姿勢でイスに座り、胸の前で手の平を合わせます。
- ② ひじを真横に開き、手の平をしっかりと押し合います。

★背筋を伸ばした良い姿勢。胸に力を入れる意識で、肩があがらない様に。

中級 8～10秒 3セット/日



- ① 膝立ちになり、安定したイスに両手をそえます。
- ② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとひじを曲げて、胸をイスに近づけます。
- ③ ゆっくりと、元に戻ります。

★背筋を伸ばした良い姿勢で、ひじを伸ばした時、伸ばしきらない様に。

上級 8～10秒 3セット/日



- ① 四つばいの姿勢になります。
- ② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとひじを曲げ、顔・胸を床に近づけます。
- ③ ゆっくりと、元に戻ります。

★背筋を伸ばした良い姿勢を維持する。顔と手の平が三角形になる位置に顔を下げる。

## ◎ ふくらはぎの筋力アップ・下半身の血流改善・・・かかと上げ

★・・・体操のポイント

初級 20回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけます。
- ② かかとをしっかりと引き上げ、指先で床をふみしめます。
- ③ ゆっくりとかかとを下ろします。

★背筋を伸ばした良い姿勢で、ふくらはぎに力を入れる。

中級 10回 3セット/日



- ① イスに両手をそえ、足を腰幅に開き、良い姿勢で立ちます。
- ② かかとをしっかりと引き上げ、つま先でバランスをとり、ゆっくりとかかとを下ろします。

★背筋を伸ばした良い姿勢で、ふくらはぎに力を入れる。

上級 10回 3セット/日



- ① 足を腰幅に開き、良い姿勢で立ちます。
- ② かかとをしっかりと引き上げ、つま先でバランスをとり、ゆっくりとかかとを下ろします。

★背筋を伸ばした良い姿勢で、ふくらはぎに力を入れる。

## ◎ 太もも・股関節・体幹の筋力アップ・・・片足上げ・片足立ち

★・・・体操のポイント

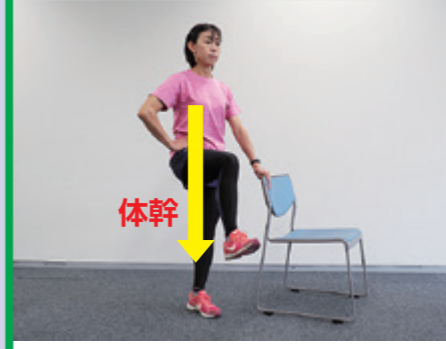
初級 左右10～20秒ずつ 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけます。
- ② 片足をしっかりと引き上げた状態で維持します。
- ③ ゆっくりと足を下ろします。

★良い姿勢を維持する。

中級 左右1分ずつ 3セット/日



- ① 安定したイスに片手をそえて、良い姿勢で立ちます。
- ② 片足を持ちあげ、しっかりとバランスを取りながら体を支えます。
- ③ ゆっくりと足を下ろします。

★背筋を伸ばした良い姿勢が崩れない様に、体幹を意識する。

上級 左右30秒～1分ずつ 3セット/日



- ① 足は立ちやすい幅に開き、良い姿勢で立ちます。
- ② かかとをしっかりと引き上げ、つま先でバランスをとります。
- ③ ゆっくりと足を下ろします。

★背筋を伸ばした良い姿勢を維持し、ふくらはぎに力を入れる。