

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

## 座布団つぶし A

- ① 長座の状態です。膝裏に座布団などを入れる。
- ② 座布団をつぶすように膝を地面に近づけていく。5～10秒座布団をつぶしたら足の力を抜いて①の状態に戻る。



### ポイント！

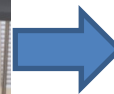
鍛えている所：太腿の前

効果：歩行時の蹴りだしと着地の際に膝への衝撃を和らげてくれます！

- 呼吸が止まりがちな運動です。意識して呼吸をしましょう！**数を数えながら行うと**、自然と呼吸をすることができます！

## 座布団つぶし B

- ① 両膝を直角に曲げて座り、膝と膝の間で座布団を挟む。
- ② 座布団をつぶすように両膝を近づける。5～10秒座布団をつぶしたら足の力を抜いて①の状態に戻る。



### ポイント！

鍛えている所：太腿の内側

効果：O脚の改善や予防が期待されます！

- 座布団つぶし A と同様に、意識して呼吸をしましょう！
- 手を後ろについて、バランスをとった状態で行いましょう！

ウイルスの感染は、主に鼻と口と目から起こります。



## 口腔ケアがウイルス感染症に効果的!!

### 1、ウイルスの感染を助ける口腔内細菌を減らします

歯周病菌が強力なタンパク分解酵素を持っていることがわかっており、歯周病菌のコントロールがウイルス感染症予防にも重要だと言われています。

### 2、腸内細菌のバランスを整え、免疫力を向上させます

口腔の不潔、歯周病、舌の汚れも、食事のたびに口腔内の細菌が腸内へ運ばれ、免疫力を下げってしまう恐れがあります。口腔清潔は腸内細菌バランスを改善し、免疫力向上が期待できます。

### 3、ウイルス性肺炎の重篤化を防ぐことができます

年を重ねると、食べ物や唾液が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりやすくなります。この時、口の中が不潔だと、細菌が気管や肺に入り「誤嚥性肺炎」を引き起こします。

誤嚥性肺炎を起こしている状態のところに新型コロナウイルスによる肺炎が起これば、肺炎が重篤化する恐れがあります。

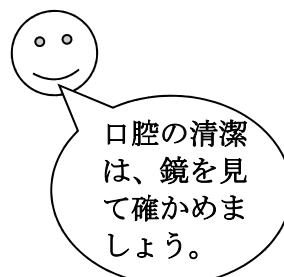
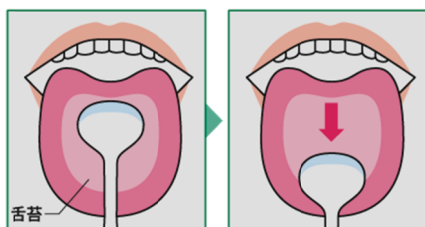
## 口腔ケアの基本

① 口を漱ぎ食べかすを除く。入れ歯も出して水で洗う。

② ブラッシング

奥歯から手前に、歯垢のたまりやすい歯の付け根  
歯と歯の間、噛み合わせの部分は念入りに行います。  
歯間ブラシ、糸ようじで歯と歯の間もきれいにします。

③ **舌の表面**の舌苔を舌ブラシや軟らかい歯ブラシを使い奥から手前にかき出します。



新型コロナウイルス感染予防対策としては、手洗い・うがいに加えて、毎日の丁寧な歯磨きなどのケアが必要です。

**毎日必ず 夜寝る前の口腔ケアを丁寧に行なってください。**

問合せ先  
塩尻市役所 健康福祉事業部 長寿課  
0263-52-0280 (内 2131)