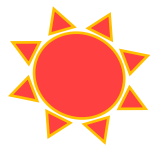


感染症予防が
大切な時期ですが

生活不活発



に気をつけて

運動量や食事量の低下、人と関わる事が少なくなるなど、生活不活発が原因で、高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といいます。



- フレイルは、健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。
- フレイルは早い時期から予防・改善することで健康な状態に引き返すことができます。
- フレイルを予防することで、筋力量を向上させることに加え、体の回復力や抵抗力も向上させることができます。

- ・天気のいい日は人混みを避けて公園や散歩に行きましょう。
- ・テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど、普段の生活のなかで動くことを意識しましょう。

運動

- ・1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・特に筋肉をつくる、お肉・お魚・豆類などのたんぱく質をしっかりと取りましょう。

食事



フレイルを
予防して、
健康に過ご
しましょう！

社会参加

お口の健康



- ・家族、ご近所の方、友達とのちょっとした挨拶や会話を大切にしましょう。※
- ・困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

- ・お口を清潔に保ちましょう。
- ・しっかり噛んで食べましょう。

※ **3**つの**密**を避けましょう！

①密閉空間 ②密集場所 ③密接場面



てをあらおう



ご心配なことは気軽にご相談ください

箕曲まちの保健室 電話番号 0595-63-1073

♡ 一人で悩まず ご家族、民生児童委員、ご近所の方にもお話しください ♡

よくバリ青春体操

名賀医師会が考案した、よくバリ青春体操「筋力運動編」の一部を紹介します。自宅でも簡単にできる筋力運動なので、ぜひお試しください♪
よくバリ青春体操のリーフレットやDVDは、各地域のまちの保健室にもあります。ご興味のある方は、まちの保健室にお問い合わせください。

腕を横に上げる運動



- ① 両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を横から、肩の高さまで上げます。
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします。

この運動は、肩の横の筋肉を強くします。この筋肉を鍛えることで、買い物袋を持ったり、ベッド・布団からの起き上がりが楽になります。

余裕があれば
500mlのペットボトルを両手に持って行うとさらに効果的！



かかとを上げる運動



椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えます。

- ① 「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げます。
- ② 「5・6・7・8」でゆっくりとかかとを下ろします。

この運動は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。この筋肉を鍛えることで、平地の歩行・坂道の歩行・階段の上り下り、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。また、足首周りの協調性を高め、転倒を予防します。