

自宅でできるおすすめ筋トレ

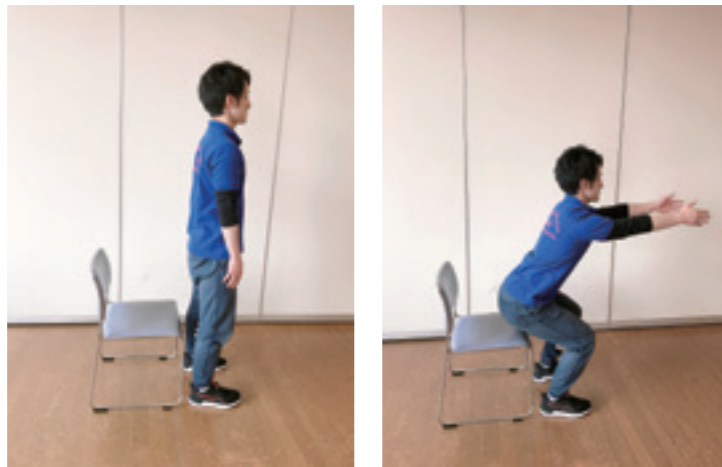
～毎日すこしずつ挑戦してみよう～

今回は2種類の運動を紹介します。
回数は出来るだけ。無理はしないでおこなってください。
ゆっくり4秒声にだして、カウントしましょう。

◆スクワット

下半身の筋肉がバランスよくきたえられます
〈足腰の弱い方は椅子を使いましょう〉

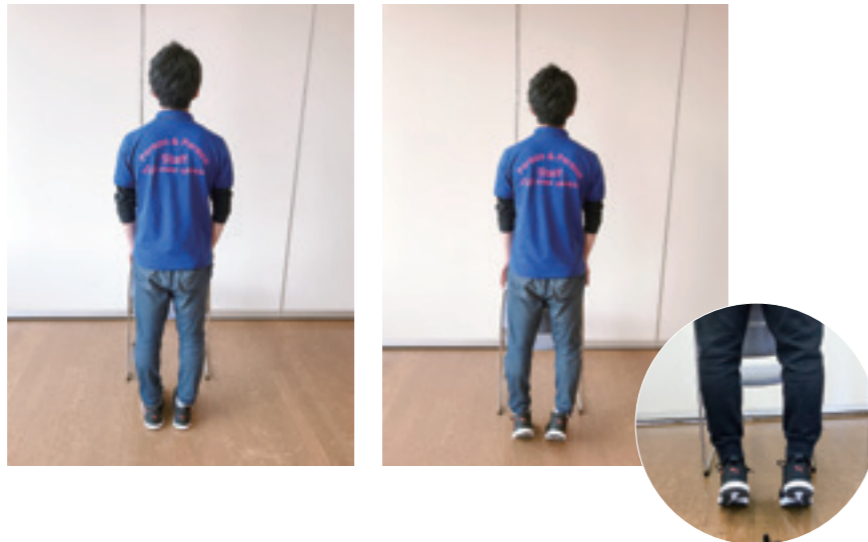
4秒かけて腰をさげ、
4秒かけて元に
戻しましょう。



◆かかとあげ

下肢の血流がよくなります
〈足腰の弱い方はテーブルにつかまって行いましょう〉

4秒かけて腰をさげ、
4秒かけて元に
戻しましょう。



自粛生活を元気に乗りきりましょう

～フレイルの進行を予防するために～

『新型コロナウイルス感染症』 気をつけたいポイント

感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないための手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が心配されます。



フレイルとは・・・

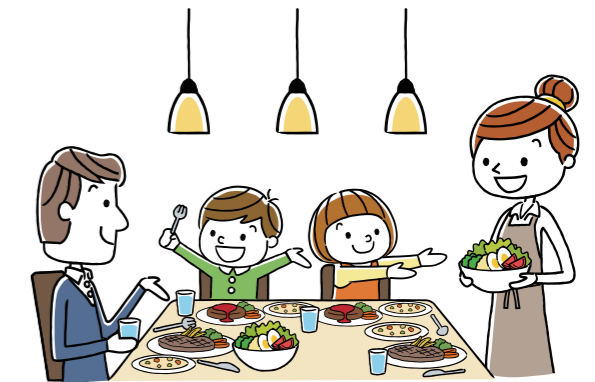
「加齢により心身が老い衰えた状態」を言います。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

体を動かしてみよう

- 立ったり座ったり、少しでも体を動かすことをこころがけましょう。
- 運動することで活動量をあげ、体力の低下を防ぐことができます。
- 天気が良ければ、庭など日が当たるところで体を動かすことは、気分転換にもなり、お勧めです。

体に必要な栄養をとりましょう

- 三食しっかり食べていますか。しっかり食べて栄養をとり、体の調子を整えましょう。
- 一日二食は、主食(ごはん、パン、麺など)、汁物(野菜など入れてみる)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのおかず)、副菜(野菜、きのこ類、海藻類、いも類などのおかず)を揃えた献立を食べましょう。



お口の健康を守りましょう

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- よく噛んで食事を取りましょう。
- お友達や家族と電話でお話をして、おしゃべりしましょう。

家族やお友達との支え合いは大切です

- 孤立を防ぎましょう。直接会うのではなく、電話はどうでしょうか。人とつながることで心が元気になります。
- ご家族や友人同士、お互いに支え合いましょう。



お問合せ●地域包括支援センター☎70-6111