



今月のテーマ 「フレイル予防(運動編)」

「フレイル」って聞いたことありますか？

年齢を重ねると、体の力が弱ってきたり、外出する機会が減り、病気になるいまでも手助けや介護が必要となってきます。



このように心と体の働きが弱くなった状態を「フレイル」と言います。フレイルを予防することで、いくつになっても元気に過ごすことができます!!元気で過ごすための秘訣(運動)を紹介します!!



今から始めて、元気が出てくるのを感じてみませんか!?

❁こまめに動く

- ・今より10分多く動くことを意識してみる
- ・時間がある時は用事を朝と昼の2回に分けて行く
(外出の回数も動く量も増えます)

❁散歩や体操をする

- ・1日5,000~7,000歩を目標にこまめに歩く
(10分歩くと約1,000歩)
- ・〇〇する時に運動をする習慣をつける
(例:トイレに行ったらスクワット5回)

※無理せず体調に合わせて行い、

ご病気がある方は主治医の指示に従ってください!!



おすすめ!



❁片足立ち(バランス力・転倒予防)

たくさん運動するのはきついな…という方はぜひ!!

- ①テーブルに掴まり右足を上げ、30秒数えます
- ②次に左足を上げ、30秒数えます

(※慣れてきたら10秒ずつ増やしてみても良いですね!!)

★おすすめポイント★

片足立ちを1分間行った時と、53分ウォーキングした時の関節にかかる負荷と同じだと言われています!!

❁段差の昇り降り(全身の筋力)

- ①20cm(きつい人は10cm)程の踏み台を昇ったり降りたりを2分間続けて行う。
(きつい場合は30秒からでもOK!!)

テレビを見ながら、家事の合間等にぜひ!!



生活上の困りごと、介護予防に関すること、認知症に関する相談など、気軽にご連絡ください。

《向島・榎津・北酒見・道海島・三又地区担当》

○大川北地域包括支援センター ☎ 88-1010

道海島861(介護老人保健施設ふれあいの里道海内)

《酒見(北酒見を除く)・木室・田口地区担当》

○大川東地域包括支援センター ☎ 88-9231

北古賀559-3(小規模多機能型居宅介護あおざり荘内)

《小保・川口・大野島地区担当》

○大川南地域包括支援センター ☎ 89-2525

大野島855(特別養護老人ホーム大川荘前)

