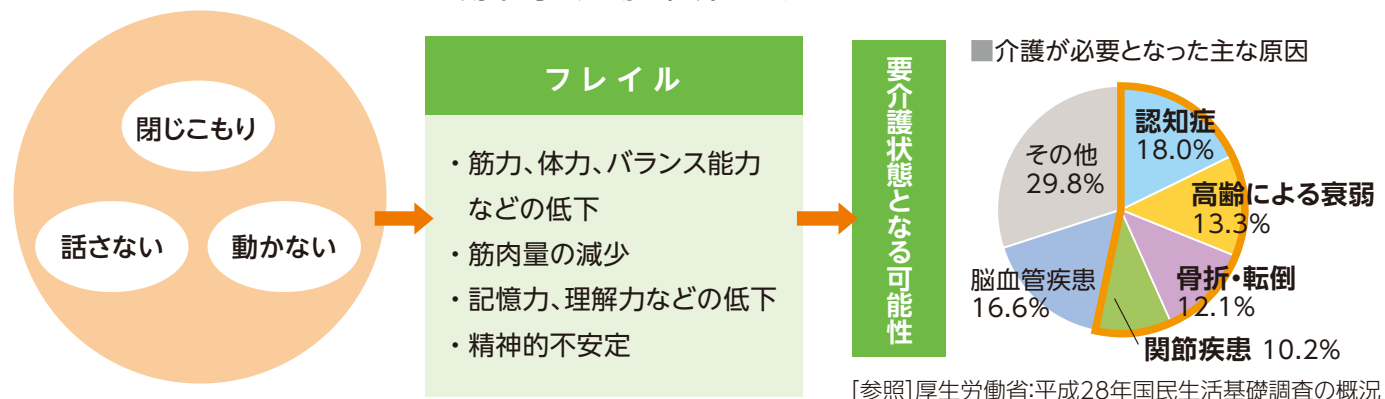




“自粛”×“運動不足”による フレイル(虚弱状態)を防げ!

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、不要不急の外出を控え、3密を避けた生活を送ることが非常に重要です。しかし、自粛期間の「自宅に閉じこもり・1日中動かない・誰とも話さない」状況が続くと、心身や脳の働きが低下した状態「フレイル」を引き起こしやすくなります。フレイルが進行すると、要介護状態の主な要因である転倒や関節の痛み、認知症などにつながるおそれがあります。「新しい生活様式」の中で、感染症予防をしながらできるフレイル予防に効果的な運動を紹介します。



フレイル予防のポイント

- ・ 動かない時間を減らし、できる範囲で運動に取り組む
- ・ バランスよく食事をとる
- ・ 密にならない形で、仲間と交流する など

自宅や屋外で行えるフレイル予防トレーニング

【注意点】 息を止めないで自然に呼吸しながら。痛みや怖さがある場合は無理せずに。

筋力トレーニング

まずは1日10回から。少しずつ回数を増やしていきましょう。

太ももの筋肉を強くする

■膝伸ばし運動
膝を伸ばして足を上げ(足と床が平行になるように)3秒保持します。

ふくらはぎの筋肉を強くする

■かかと上げ下げ運動
膝を伸ばしたまま、両方のかかとを上げ下げします。

ウォーキング

まずは1日10分が目標。少しずつ時間を伸ばしていきましょう。

目線はいつもより少し上に

足を大きく振り出し、かかとから着地する

肘は曲げても曲げなくてもOK。大きく腕を振る

計算やしりとりをしながら脳への刺激を

フレイル予防に

いきいき百歳体操



フレイル予防には、定期的・継続的な運動とともに、仲間と集まりさまざまな刺激を得て脳を活性化させることが特に効果的とされています。

市では、地域で継続的に取り組む自主的な活動を重点的に支援しています。その中の一つ「いきいき百歳体操」は、高知市で始まった体操で、誰でも気軽に参加し、介護予防に取り組める体操です。

だれにでも気軽にできる
いきいき百歳体操

- ①映像に合わせてゆっくり行うため、誰でも簡単
- ②椅子を使っているので安全
- ③重りで負荷を調整。個人の体に合った負荷で
- ④週1回以上の頻度で継続することで効果を実感



動画はこちらから

市内の「いきいき百歳体操」の団体が100カ所目に到達

コロナ禍の中、平成28年から支援している「いきいき百歳体操」の団体が、この9月で100カ所目に到達しました。



上条いきいき百歳体操クラブに参加した
(左から)水谷りつ子さん
伊藤寿萬子さん
出口真佐子さん

いきいき百歳体操の説明会で話を聞いて、以前から気になっていたのでも始めてみようと思いました。体操してみてもスムーズにできない動作もありましたが、続けていくことで自然に動けるようになって期待しています。皆さんと一緒に活動するのは、楽しいし張り合いがありますね。

百歳体操に取り組む団体の立ち上げや参加を支援します

地域包括支援センター

- 四日市市北地域包括支援センター ☎365-6215
- 四日市市中地域包括支援センター ☎354-8346
- 四日市市南地域包括支援センター ☎328-2618



在宅での運動をオンラインで支援する「通いの場」アプリ (国立長寿医療研究センター)

オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。

- ・おさんぽ支援：現在地からの散歩ルートを検索できます
- ・自宅でできる体操：自治体が提供する体操動画を検索できます
- ・在宅活動ガイド2020：適切な運動や活動を行うためのフローチャートなどが閲覧できます



Android版
(Google Playストア)



iOS版
(appストア)

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は

高齢福祉課 ☎354-8170 FAX354-8280