



10月は市民健康月間です

# フレイルを避けるために



## フレイルとは?

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身が弱っている状態をフレイルといいます。多くの方は、健康な状態からフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

新型コロナへの感染を恐れて外出を控えすぎた結果、身体や頭の働きが低下し、気づいたときには「生活動作に支障が…もしかしてフレイル!?」といった事態になりかねません。

### フレイルを避けるための3つのヒント

1

からだを動かそう

2

食事をしっかりとろう

3

人とつながろう

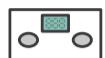
こんな傾向はフレイルがもしません



おいしくものが食べられなくなった



疲れやすく何をするのも面倒だ



体重が以前よりも減ってきた

適切な介入で健康な状態に戻れる



健康な状態

適切な介入をしないと、加齢とともに徐々に介護状態へ



フレイル



要介護状態

健康寿命

加齢

## フレイルを避けるためのヒントをご紹介します！

東住吉区  
住みます芸人  
アンビシャス  
たがし

森山  
アレキ

## 1 からだを動かそう

### 1 股関節のストレッチ

反対側の足は伸ばす

ひざを抱えて胸に近づける

5秒間キープ

股関節ののびを意識！

反対側も同じように行いましょう。

### 2 腰のストレッチ

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる



5秒間キープ

両肩は床に付けたまま



反対側も同じように行いましょう。

### 3 もも上げ

上半身をまっすぐにして椅子に浅めに座る  
両手で椅子を軽く押さえる

4秒かけて膝を上げながら上半身をかがめる

腰筋に力を入れて！

4秒かけて

4秒かけて戻す



反対側も同じように行いましょう。

### 4 スクワット

椅子等につかりながらゆっくりと4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる



4秒かけて

4秒かけて戻す



無理がない範囲で繰り返しましょう。

