



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。

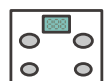
新型コロナへの感染を恐れて外出を控えすぎた結果、身体や頭の働きが低下し、気づいたときには「生活動作に支障が…もしかしてフレイル!？」といった事態になりかねません。

こんな傾向はフレイルかもしれません



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

フレイルを避けるための3つのヒント

1

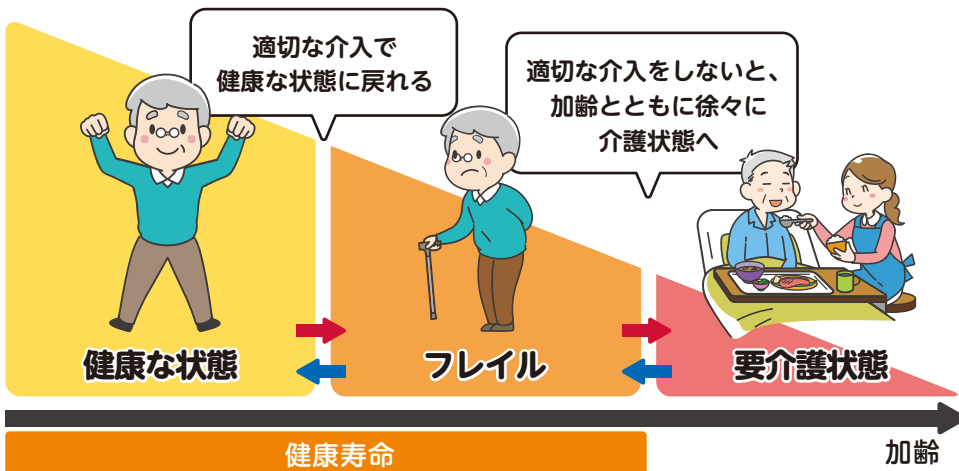
からだを動かそう

2

食事をしっかりとろう

3

人とつながろう



フレイルを避けるためのヒントをご紹介します！

1 からだを動かそう

散歩をしたり座っている時間を減らす等、日常生活でも意識して動くことが大切です。起床時や寝る前等のすきま時間に自宅でかんたんにできる運動を紹介します！



1 股関節のストレッチ



反対側も同じように行いましょう。

2 腰のストレッチ



反対側も同じように行いましょう。

3 もも上げ



反対側も同じように行いましょう。

4 スクワット



無理がない範囲で繰り返しましょう。

