

シニアの健康づくり

「フレイル」を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛ムードが続く中、活動的に生活が送れなくなっていないですか？

「フレイル」とは年を取ることでさまざまな健康問題を引き起こしやすくなる状態をいいます。そこに心身の活動量低下が加わると「フレイル」を加速してしまいます。

予防するための、お家でできる簡単な体操に挑戦してみませんか？

挑戦！脳体操

二つのことを同時に行う「二重課題運動」が脳の活性化に役立ちます。

1 きつねピースの指運動



右手で「きつね」、左手で「ピース」を作ります。その手の形を瞬時に左右で入れ替えます。「あれ？できないな！」と思うことで脳が活性化します。

2 頭・肩・腰のリズム運動

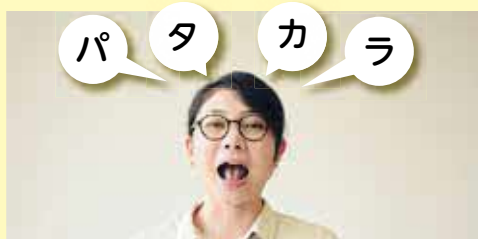


「1・2・3～」と数を数えながら右手は2拍子で頭と腰、左手は3拍子で頭・肩・腰を手でタッチします。12まで数えたときに両手が腰で終われば正解です。

お口の体操

健康なからだを保つのに必要な食を支えるのは健康なお口です！

1 パ・タ・カ・ラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」とそれぞれ5回ずつ大きな声ではっきりと発音します。「パタカラ」と5回続けて発音します。「パンダノタカラモノ」と5回発音するのもいいですよ。

2 頬の運動



唇を閉じ、右の頬を膨らませて5秒キープ。左の頬を膨らませて5秒キープ。両頬をすぼめて5秒キープ。慣れてきたらキープする時間を長くしてみましょう。

フレイル簡単チェック

3つ以上当てはまると「フレイル」の疑いが!!

半年で体重が
2～3Kg以上減った

疲れやすくな
った

筋力（握力）
が低下した

歩くのが
遅くなった

体を動かすこと
が減った

問合せ

地域包括支援センター TEL (0153) 79-5500