

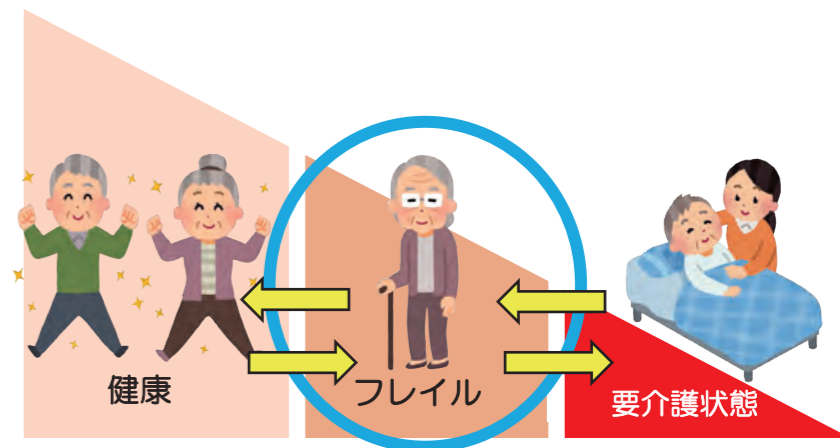
フレイルに気を付けましょう！



新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長引く中、高齢者の心身機能の低下が心配されています。これからも元気に過ごしていけるように「フレイル」を予防していきましょう。

●フレイルとは？

「健康」と「要介護」の中間段階で、放っておくと要介護になる危険があります。しかし、早めに気づき、適切に対処をすれば健康な状態に戻ることも可能です。



☑フレイルの自己チェックをしてみましょう！！

半年で体重が2～3Kg減った



横断歩道を青信号の間に渡ることが難しくなった



疲れやすくなった



握力が弱くなった
(ペットボトルのふたが開けにくくなった)



体を動かすことが減った



1～2つ当てはまったら

フレイル予備軍

3つ以上当てはまったら

フレイル

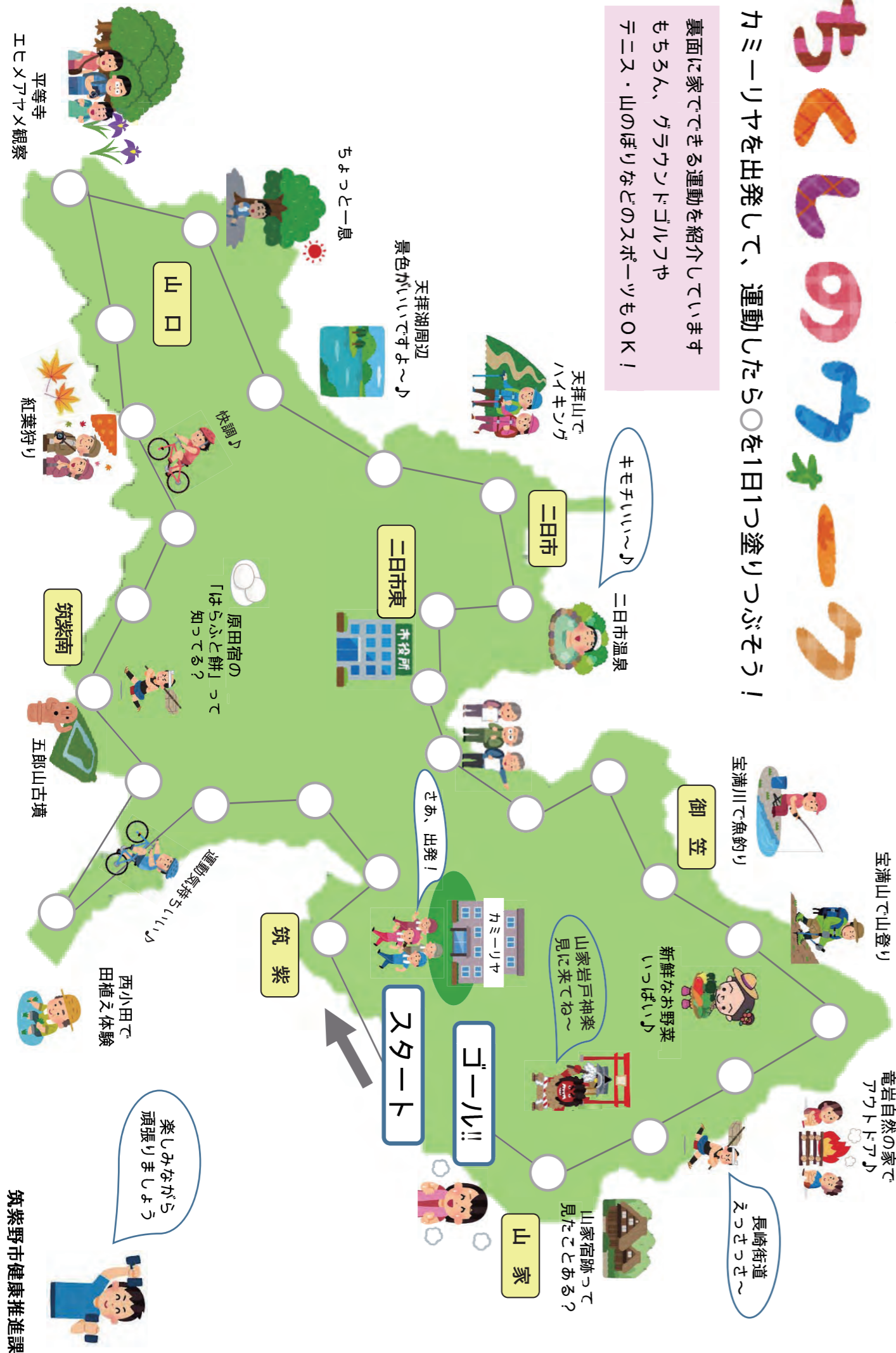
出典：日本版フレイル基準（J-CHS基準）

筑紫野市を一周しよう！！

ちくしのつな

カミリーヤを出発して、運動したら〇を1日1つ塗りつぶそう！

裏面に家でできる運動を紹介しています
もちろん、カラウンドゴルフや
テニス・山のぼりなどのスポーツもOK！



今日からできることを取り入れ、病気をよせつけない元気な体で日々を過ごしましょう

ストレッチ体操(20秒程度)



筋肉をほぐし、疲れ知らずの体づくり

効果	姿勢改善	腰痛・肩こり改善	姿勢改善	こむらがり予防
伸ばす部位				
動き	背筋を伸ばし姿勢を良く	手首を持ち斜め上に引き上げる	足を前に伸ばし、つま先は上向け、体を前に倒し脚の裏側全体を伸ばす	後ろのかかたが浮かないよう注意し、ふくらはぎを伸ばす後ろ足の膝をまっすぐ伸ばす

バランストレーニング

バランス力を鍛え、転倒予防



床に付かない程度に片足を上げ30~60秒ずつ行いましょう(左右)

筋力トレーニング(10回程度)



筋肉をきたえ、ケガしにくい体づくり

効果	膝痛予防	足腰強化
使う部位		
動き	姿勢をよくしてゆっくり脚の上げ下げを行う	座った状態でイスから紙1枚分だけお尻を上げゆっくり下ろす

膝がつま先より前に出ないように注意

有酸素運動(ウォーキング)



10分(=1,000歩)程度からはじめましょう

1日にどれくらい歩いていますか? 50分を週1回歩くよりも、10分を毎日歩く方が効果大! 好きな時間帯に取り組んでみましょう

たった2つのポイントで「心疾患・脳卒中・認知症」が予防できる!

といった研究結果(中之条研究より)が出ています

ポイント①
1日の歩数
5,000歩

ポイント②
そのうち、
中強度の運動を
およそ8分

重要!



中強度というのは「笑顔でおしゃべりができる程度(ややきつい)」の運動強度のことをいいます1日の歩数と運動時間を確保し、これらの病気を予防しましょう