

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和2年5月20日 VOL.134

外出自粛によるフレイルを予防しよう！

ふじえーら6月号（5/20発行）に「フレイル予防」の記事を掲載！



新型コロナウイルス感染症の予防として閉じこもりがちな高齢者に、フレイル（虚弱など）を予防するための生活(運動含む)についての啓発を幅広く行うことで、生活不活発によるフレイルの進行を防ぐことを目的に、生活情報誌へ広告掲載(見開き2ページ)をしました。新聞折り込みやポスティングで各戸に配布されています。

★藤枝地域みっちゃく情報誌ふじえーら6月号（5/20発行号）
 総発行部数 54,000部（各戸配布 51,050部・無料設置2,950部）

続けることが肝心です！ いつでも元気な足腰を 自宅でできる運動

意識せず、無理な姿勢の
動きは
行いましょう！

教えてくれた先生
山本 卓 先生
静岡県立大学 理学療法士
認定 理学療法士
認定 介護福祉士
認定 健康増進士
認定 高齢者ケアアドバイザー
認定 介護実践アドバイザー

まずは自分の姿勢をチェック 体幹の筋内に傷りがないか確認



バランス能力をつける「片脚立ち」 目安 1日左右1分ずつ×3セット



運動しながら腰の体操も「足踏み」 目安 1日5回×3セット



その他、日本整形外科学会ホームページでも体操を紹介しています

ご家族からも、ぜひ促してみましよう！

高齢者の皆様へ フレイルを予防しよう！

生活不活発に気を付けて！

新型コロナウイルス感染症が横行していますが、感染を恐れるあまり外出を控え「生活不活発」による健康への影響が「動かないこと(生活不活発)」により、身体や脳の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の連続歩行より歩行距離は7年間に関わる量に匹敵するとも書かれています！

フレイルってどんな状態？

まだ介護は必要ないけど、なんとなく体調がすぐれない、足腰や口の機能に不安があるなど、年齢とともに生じる身の衰え、それがフレイルです。フレイルは生活習慣や身体・心の状態によって段階に踏み合いながら進行していきます。

運動不足や栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは
普段の心がけで予防・改善することができます。

フレイルの進行 予防法

- 1 しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
- 2 お口を清潔に。しっかり噛んで、毎日おしゃべりを
- 3 家族や友人との支え合いが大切です！
- 4 動かない時間を減らしましょう。自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

詳細はこちらでもご確認いただけます
 藤枝市地域包括ケア推進課