

# 前原地域包括支援センター新聞

## 新型コロナウイルス感染予防と フレイル進行予防号 VOL.2



総合相談窓口 ☎047-403-3201

相談は電話で可能です。**来所される場合は先に連絡を頂けると助かります。**

### 生活不活発に 気を付けて！



感染予防のため、自宅でこもりがちになり、動く機会が少なくなっていますか？動かないこと（生活不活発）で、体や頭の機能や気持ちも落ち込んでしまいます（フレイル＝虚弱の状態）。毎日、体操やお日様に当たる時間を持ち、感染を予防しながら、元気に過ごしましょう。

### 運動機会

- 散歩は人混みを避け、目標歩数を決めて歩く
- 家での体操を毎日実施
- 家事を積極的に行う



### 感染予防

- 「換気の悪い密閉空間」「人が密集する」「近距離の会話（密接）」を避ける
- 石鹸手洗いとマスク着用（マスクがない場合はハンカチやキッチンペーパーなどで代用を）
- 室内換気と消毒（ハイター水：水500mlにペットボトルキャップ1杯のハイターなどの代用も可）



### 免疫力維持

- 生活リズムを崩さない
- 3食バランスよく食べる
- 睡眠はしっかりとる
- 日光に当たる（肌にお日様のビタミン吸収を）
- 庭いじりや趣味を作り、コロナ以外のテレビ番組も観て、気持ちを明るく
- 家族や友人と電話などで話す

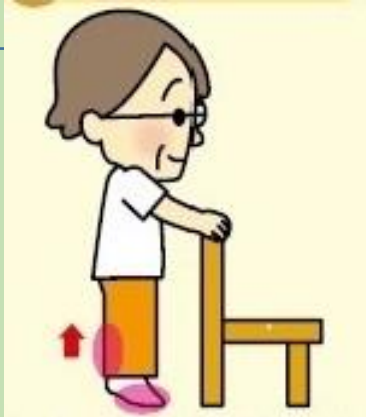


# 筋力低下を予防して身体的フレイルを防ごう

## その1

つま先立ち

●椅子や壁等に掴まり、  
ゆっくり踵を上げて、  
つま先立ち⇔かかとを  
下ろす



## その2

### スクワット

深呼吸するペースで5  
～6回を1セットとし  
て1日3セット。安全の  
ためにイスやソファの  
前で行いましょう。

ゆっくりと腰を  
浮かせて元に戻  
る



足の裏に体重が  
かかるのを意識  
する

4分の1スクワット  
●背筋を伸ばした  
ままゆっくり4分  
の1程膝を曲げ、  
腰を落とす⇔膝を  
延ばし戻す  
\*転倒の不安があ  
るかたは、椅子の  
背を支えにして行  
う

## その4

## その3

膝の進展

●椅子に座り、片足  
づつ膝をまっすぐに  
伸ばす⇔ゆっくり下  
ろす



その他●地域包括支援セン  
ターの元気アップ体操（動  
画）です。下記のQRコード  
よりアクセスを



お尻と太もも体操

●足を少し開き、椅子の背  
もたれにつかまる。  
左足を伸ばしたまま後ろに  
上げ、1秒保ち戻す  
右足でも同様に行う



●NHKのテレビ体操

①午前6時25分～6時35分\*Eテレ

②午後2時55分～3時\*総合テレビ

●みんなの体操

①午前9時55分～10時\*総合テレビ