

身体的フレイルを 予防しましょう

筋力や肺活量が低下することを身体的フレイルといいます。身体的フレイルの予防・改善には、適切な栄養摂取と運動のコンビネーションが何よりも大切です。

一日三食バランスよく食べ十分な栄養を取り、しっかりと運動することで身体的フレイルを予防しましょう。

体を動かしましょう

年齢を重ねると背中が丸くなりがちですが、猫背は内臓の圧迫や肩こり、腰痛の原因となるため、日常生活において注意が必要です。

姿勢を意識してウォーキングすることで、全身の血流もよくなります。

身体的フレイルの予防と自粛生活の気分転換に、人ごみを避け、涼しい時間帯に屋外を歩きましょう。

栄養をしっかりとって 規則正しい生活を

日常の活動量が減ると、空腹になりにくく、食事量や水分摂取量が減り、健康な体を維持することができなくなる。「低栄養」になる場合があります。「低栄養」になると次のような症状が起こりやすくなります。

- 認知機能の低下
- 気力がなくなる
- 免疫力や体力の低下
- 筋肉量や筋力の低下
- 骨密度の減少

「低栄養」を予防し、健康な体を維持するためには、日常の活動量を増やし、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。



4つのポイントで ウォーキング効果アップ!

ポイント1
肩の力を抜いて、背筋をピンと伸ばしましょう。

ポイント2
かかとから足をつき、つま先で地面を蹴りましょう。



ポイント3
あごを軽く引いて、視線はまっすぐ前を見ましょう。

ポイント4
意識的に10cm程度、歩幅を広げましょう。

これらのポイントを意識しながら、無理のない範囲で継続しましょう。

栄養バランスで免疫機能回復

主食（米、パン、麺などの炭水化物）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品、乳製品）、副菜（野菜や海藻類、こんにゃく）をバランスよく食べましょう。

また、一日三食規則正しく食べることで、活動に必要なエネルギーを補うだけでなく、生活リズムを整えることができます。

主菜はエネルギーになるので必ず食べましょう。※食事の制限を受けている人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

野菜は一日350グラム

野菜は生で食べるよりも、電子レンジなどで加熱することで量が減り、食べやすくなります。調理を工夫して、簡単に野菜を多く食べられる料理を取り入れてみましょう。

筋力を落とさないように、自宅でも簡単にできる体操を紹介いたします。

① 足腰を鍛えるスクワット



机の上に手を置き、足を肩幅程度に開く。



腕の力に頼らず、足の力で立ち上がる。



立ち上がった後最初の姿勢に戻る。10回で1セット。

1日3セットが理想です。週2回を目標にしましょう。

② タオルを使ったストレッチ



タオルを持ち、リラクセスして、椅子に座る。



タオルを持ち上げ、上体を反らす。

運動の前後には、水分補給を行い、体に痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。また、呼吸を止めないように気をつけましょう。



いきいきルームが再開したら、また一緒に運動しましょう!

みんなで支えあい 厳しい生活環境を乗り越えましょう



体の不調や将来への不安など、悩みはため込まず、まずは家族や友人に話してみましよう。

体のわずかな衰えは、本人に自覚のない場合が多いといわれています。フレイルの予防には、家族や周囲の皆さんができるだけ早く気づいてあげることが大切です。

外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人で共に支えあいましょう。

● 問い合わせ いきいき健康課 ☎ 333-3705