

外出自粛の今こそ  
気をつけるべき！！

## おうちでフレイル予防！！運動編

新型コロナウイルスが流行し、人と会う機会が減り家にいる時間が増え、体を動かす機会や笑いあう機会が減少してしまった方が多いと思います。

今の状態が長く続いてしまうことで、こころやからだの健康への影響が心配されます。外出自粛の中でも、ご自宅でできることに一緒に取り組み、元気に過ごしましょう。

### 💡 フレイルの予防をしましょう！

#### ○フレイルとは？

こころやからだの活力が低下し、このままの生活を続けていけば、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。

いわば「健康」と「介護が必要な状態」の間になります。

#### ○フレイルを予防するために・・・

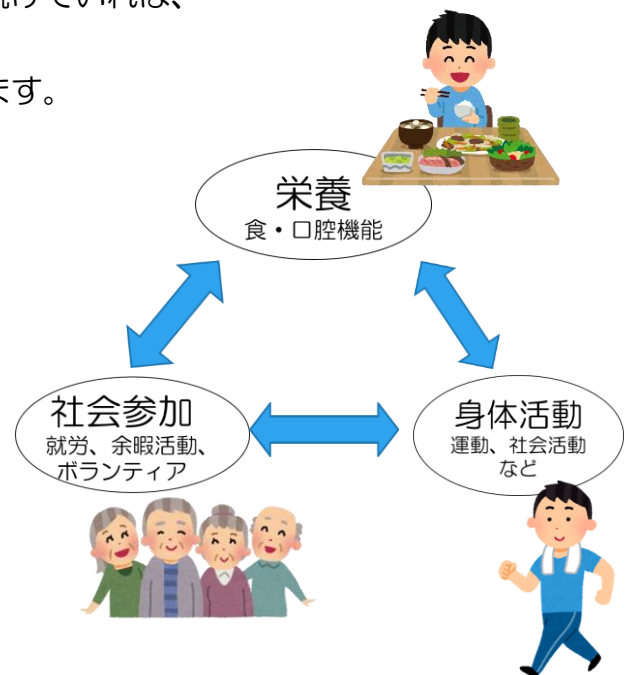
フレイルの予防には、3つの柱があります。

「栄養」「運動」「社会参加」です。

十分な栄養摂取と適度な運動で体力づくり、積極的な社会参加でフレイルを予防することにつながります。

地域で集まり体操やおしゃべりを楽しんでいたことは自然とフレイル予防にもつながっていましたが、今はそれが難しい状況になっています。

自宅で取り組める運動を取り入れ、フレイル予防につとめましょう。



### 💡 できる運動はつづけましょう！

- ① 人ごみを避けて散歩しましょう。
- ② 家事や軽作業などで身体を動かしましょう。  
(畑仕事、庭掃除、片付け…)
- ③ 普段している体操を自宅につづけましょう。  
(ラジオ体操、ストレッチ体操)



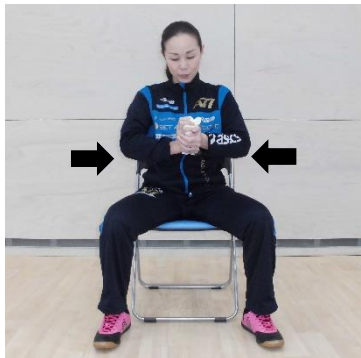
外出自粛に協力していただいているみなさんに、体育協会の先生方協力のもと、自宅でできる運動を裏面でご紹介します。ぜひご自宅で取り組んでみましょう！





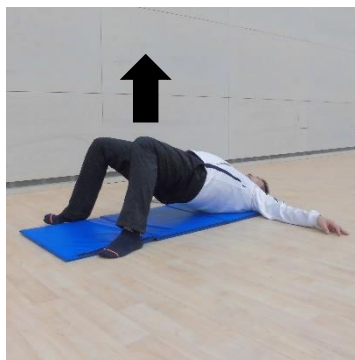
6秒間、数を声に出しながら（息を止めないように）、  
はずみをつけないで、**全力**でやりましょう。

## ☆胸・腕の内側の筋トレ



タオルを丸めて両手を合わせ、ひじをつっぱり押し合う。胸→顔→頭上の順に全力で**6秒**ずつおこなう。

## ☆背中とおしりの筋トレ

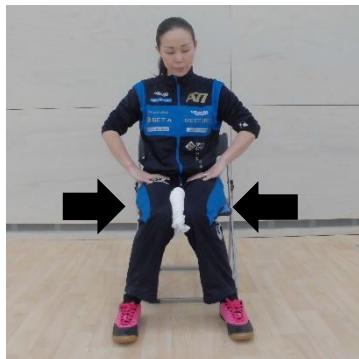
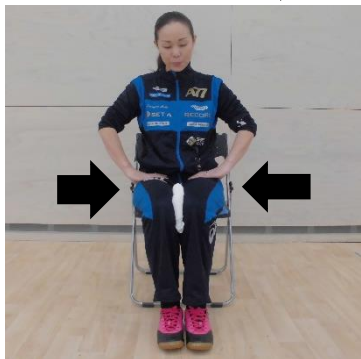


あお向けになり、両手を大きく広げ  
膝を**立てた**状態で寝る

おしりを引き上げ、**6秒**キープする

足をそろえて  
↓  
少し開いて

## ☆足の内側・外側の筋トレ



足をそろえて  
両ひざでタオルをはさみ、全力で**6秒間**内側に押す。

少し開いて

タオルで両ひざをしばり、両ひ  
ざを全力で**6秒間**外側へ広げる

膝や腰などに痛みがある方は無理せずに、  
できる範囲で！1日1回は運動しましょう！

【協力】釜石市体育協会

【お問い合わせ】釜石市地域包括支援センター ☎ 22-2620

