

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

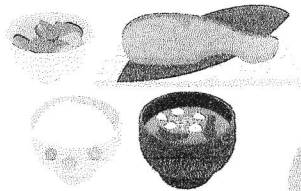
コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

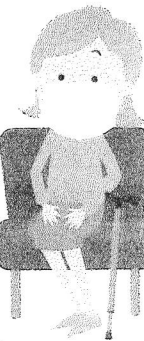
食事は元気の源、3食しっかりとりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。
* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



栄養

しっかり噛んで、
しっかり食べる。



運動

毎日、適度な運動を
心がける。

体を動かして、心身共に、
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



社会参加

地域の人や仲間との
つながりを保つ。

今できる交流、つながりを
考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

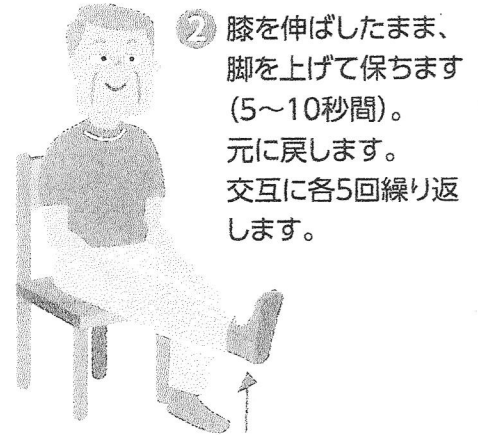
脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、膝が伸びなくなります。

最初は無理に上げず、10センチから始めましょう。(変形性膝関節症の予防に効果的です)



① 右足のかかとを前に出し、足先を上に向け、膝をしっかりと伸ばします(5秒間)。



② 膝を伸ばしたまま、脚を上げて保ちます(5~10秒間)。元に戻します。交互に各5回繰り返します。

よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか背中が丸くなり、呼吸が浅くなってしまいます。

深呼吸をしながら、腹筋と背筋を鍛え、よい姿勢を保ちます。



① 両手を下げて、背中を丸くし口から息を吐き切ります。

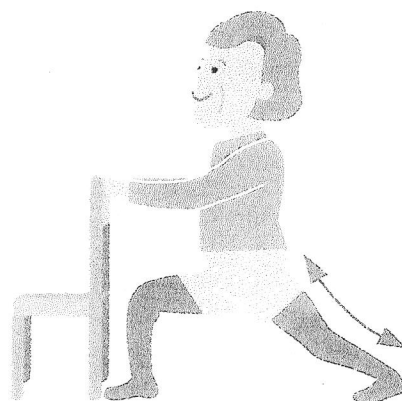


② 両手を上げて鼻から大きく息を吸います。5回繰り返します。

歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、すり足になり、姿勢も悪くなります。

無理せず、心地よい範囲でストレッチします。膝・足首の動きがしなやかになり、転倒予防に効果的です。



- ① 椅子の背に両手を置き、左足を後ろに引き下げます。
- ② 左足のかかととは、しっかり床につけ、足先は正面に向けます。
- ③ 右膝を曲げ、左膝の後ろから足首までをゆっくり伸ばします(20秒間)。
- ④ 秒数を数えましょう。交互に各3回繰り返します。