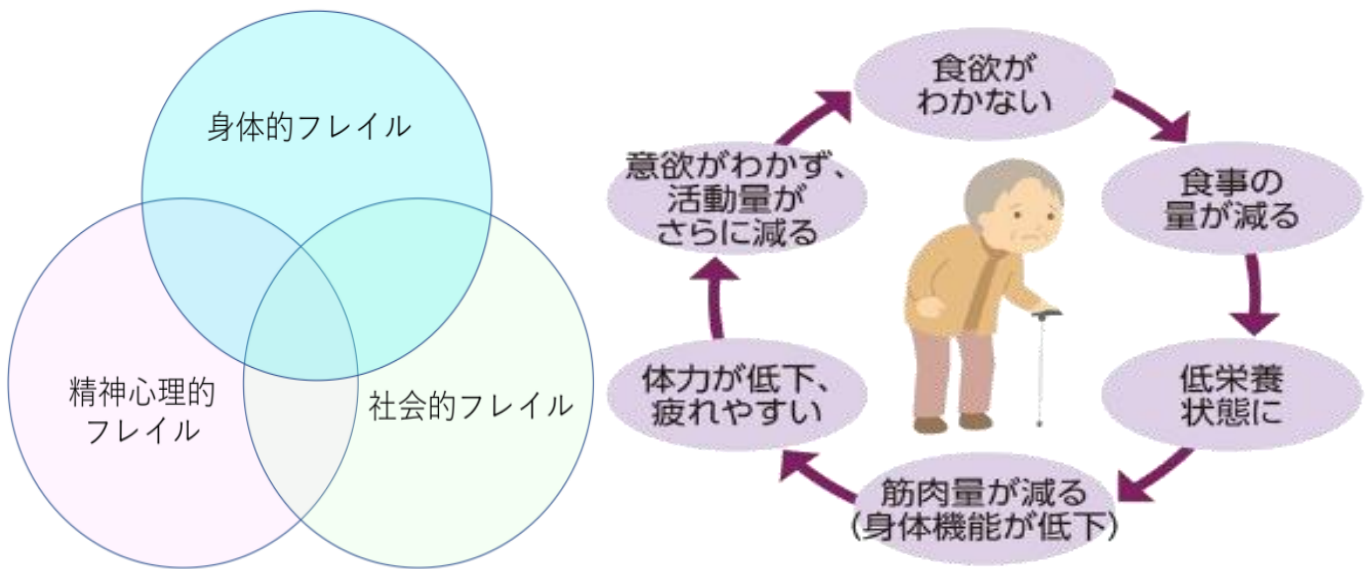


# 波音♪はのん♪

～漢羽包括だより～ **秋** 号

## フレイルとは

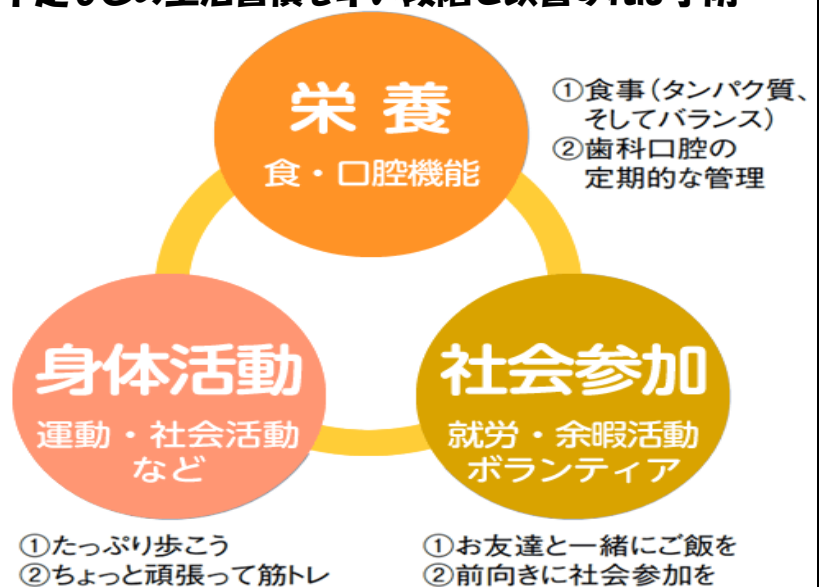
・フレイルとは、要介護になる前段階のことで、高齢期に身体機能や身体活動が低下する状態(虚弱)をいいます。年とともに食事をあまりとらない、運動をしないという生活を続けていると老化が加速し、下図のように悪循環に陥り、要介護状態へと進みやすくなります。



## フレイル予防

・フレイルの前段階なら、適切なケアをすることで健康な状態に回復できる可能性があります。フレイルを起こす食習慣や運動不足などの生活習慣を早い段階で改善すれば予防できます。

- 動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で身体を守ろう！
- しっかり食べてバランスの良い食事を！
- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んでできれば毎日お喋りを！



# 自宅でできる運動

## 家でラジオ体操



## 家ででん伝体操



## お散歩



## 家でかみかみ体操



## 友人や家族とお喋り



家でできる用事や楽しみで、こころと体を動かす。



## あいうべ体操



あいうべ体操のやり方は次の4つの動作を順に繰り返します。  
 (1)「あー」と口を大きく開く  
 (2)「いー」と口を大きく横に広げる  
 (3)「うー」と口を強く前に突き出す  
 (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。  
 (1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

## スクワット(膝の屈伸)

1日1～2回  
10回1セット



(1)床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするように、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。  
 (2)もとの位置までゆっくりと戻す。両足は床につけて平行に保つ  
※立ち座りをする時に意識してみましょう。

## 膝伸ばし

1日1～2回  
10回1セット



(1)椅子に座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばす。  
 (2)もとの位置までゆっくりと戻す。片足ずつ交互に行う。

本格的な運動でなくとも、散歩など日頃から少しでも体を動かす習慣をつけることが大切です。運動が苦手な方も、まずは無理のない運動を取り入れる程度から体を動かすことがおすすめです。運動をするときは息を止めずに自然に呼吸をし、痛みのない範囲で行いましょう。運動を行っていなかった方が急に始めると体がうまくついていかず、かえって体調を壊してしまうことがあります。**※持病のある方は医師に相談してから行いましょう**

### ※注意点

- 体力・体調を把握しましょう
- 水分補給はしっかりしましょう
- 無理をせず、適度な休憩をしましょう

### 《お問い合わせ》

浅羽地域包括支援センター  
 袋井市浅羽4140  
 TEL: 0538-23-0780

