

自宅でできる簡単
なフレイル予防

いきいき生活編

健康でいきいき生活し続けるために・・・

- ①バランスの良い食事をとりましょう→→食事編をチェック
- ②体を動かす習慣をつけましょう →→→運動編をチェック
- ③脳を活発に使う生活をしましょう
- ④休養も上手にとりましょう

脳を活発に使うには

○人と会話をするのが大切です

新型コロナウイルス感染予防で外出ができない期間は、電話やお手紙、メールなどを活用しましょう。

○「うれしい」「楽しい」「良かった」と感じることを探しましょう。前向きな感情は体を健康にします。ぜひ小さなことでも見つけてみましょう。

○脳の体操をしましょう

頭で考えながら、体を動かすことで（二重課題）脳の活性化ができます。ぜひチャレンジしてみましょう。

1. 座位で行うステップングエクササイズ

椅子に座った状態で、**できるだけ速く足踏み**を行います。さらに、下のような認知課題を合わせて行います。時間は5秒から開始し、少しずつ10秒まで延ばしていきます。

● 認知課題の例

- 何かの名前や言葉をできるだけ多く答える
 - ・動物の名前をできるだけ多く答える
 - ・国の名前をできるだけ多く答える
 - ・「か」から始まる言葉を答える
- 単純な計算をする
 - ・100から順次3を引く
 - ・100から順次7を引く



2. コグニステップ

Step1:認知課題

両足で立って、しっかり考えながら 1 から順に数をかぞえます。「3」の倍数では、手をたたきます。



Step2:運動（ステップ）課題

ステップを覚えます。

①右足を右へ → ②右足を戻す → ③左足を左へ
→ ④左足を戻す（①～④を繰り返します）

リズムよくステップします。



Step3:認知症予防体操 コグニステップ

運動しながら、脳を刺激します。Step1 と Step 2 の運動を同時に実施します。

参考資料：埼玉県ご近所型介護予防プログラム集より引用

ちょっと難しいな、と思うくらいが脳の活性化には大切です。できるようになったらもう少し難しい課題にもチャレンジしてみましょう。

しっかり休養もとりましょう

○運動や活動をし、1日6時間以上睡眠をとりましょう

朝：できるだけ毎日同じ時間に起き、太陽の光を浴びる
朝食をしっかり食べる

昼：適度に体を動かす
昼寝をするのであれば、20分程度にしましょう。

夜：入浴はぬるめのお湯でゆっくり入る
就寝前のカフェインやアルコールは控える
できるだけ同じ時間に寝るようにする

質の良い睡眠をとるには、規則正しい生活が大切です。