

～不要不急の外出自粛で運動不足になっていませんか？～

# フレイル(虚弱)進行予防対策

世界的に流行している新型コロナウイルスの影響で、いろいろな活動が自粛となっており、人と会話をしなくなったり、運動不足になったりしていませんか？ 活動量が減ると、歩行や日常動作が行いにくくなったり疲れやすくなったりします。それが続くと、体が回復する力や抵抗力が弱くなってしまい、病気にかかりやすくなります。その状態を**フレイル(虚弱)**と言います。ご自宅のできる運動やしかりとした食事でフレイルの進行予防対策をしましょう。

問合せ 毛呂山町地域包括支援センター ☎ 295-2112 ① 125・128

## Lesson 1

### ご自宅のできる運動で体を動かそう

#### ■かかとあげ

効果：ふくらはぎの筋肉を鍛える

何かにつかまりながらでもできます！

- ①両足で立った状態をかかとを上げます。
- ②ゆっくりかかとを降ろします。

※1セット10回～20回（できる範囲で）を1日2～3セット行います。



#### ■片足立ち

効果：バランスを維持するために下半身の筋肉を鍛える

自分のお気に入りの歌を歌いながら行うと楽しくできます♪

姿勢をまっすぐにして、軽く片足を上げます。転倒しないように、椅子やテーブルなどに両手や片手をつけて行います。

※左右1分ずつ、1日3回行います。



ゆずっこ元気体操、その他の介護予防情報が毛呂山町ホームページ内「おうちで介護予防教室」に掲載されています。動画で内容を見ることもできますのでご利用下さい。

また、ゆずの里ケーブルテレビ(株)、毛呂山中央テレビ共聴組合でもゆずっこ元気体操を放映中です。

#### ■ゆずの里ケーブルテレビ(株)

- ・ゆずっこ元気体操・おうちで簡単脳トレ体操：午後3時15分から4時30分
- ・アニメ「地域包括ケアアニメ」：午後1時から1時30分

#### ■毛呂山中央テレビ共聴組合

- ・ゆずっこ元気体操、アニメ「地域包括ケアアニメ」：午前10時・正午・午後2時・4時・6時

# Lesson 2

## バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をつけよう

この通りに並べて食べると、栄養バランスの良い食事になります。とくにたんぱく質の食品（主菜の食品）をしっかりと取りましょう。  
 ※医師から食事の制限をされている人は、医師の指示に従ってください。



### くだもの

※1日1回とりいれよう

りんご パナナ



### 乳製品

※1日1回とりいれよう

牛乳 ヨーグルト



# Lesson 3

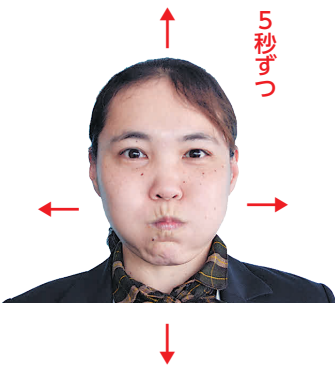
## お口のストレッチをしよう

三食しっかり噛んで食べるには、お口周りの筋肉を鍛えることが必要です。  
 お口のストレッチをして噛むことや飲み込む力を高めることで、誤嚥性肺炎の予防につながります。  
 簡単なお口のストレッチでフレイルも誤嚥性肺炎も予防しましょう！

### 膨らませ体操

効果：鼻と口の境の筋肉を鍛える

両頬↓右↓左↓鼻の下↓あごの順に膨らませます。



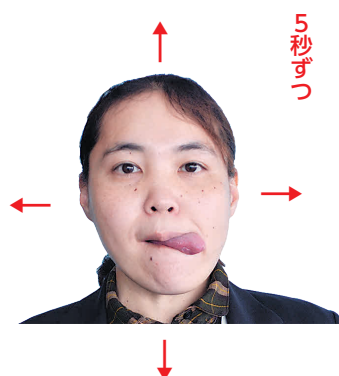
※この動作を3回ずつ行います。

### 噛むことと飲み込む体操

効果：舌の筋肉を鍛えて

飲み込みやすくする

下↑上↓右↓左の順で舌を動かします。



右回り↓左回りの順で口の中で舌を動かします。



※この動作を3回ずつ行います。