



健康だより

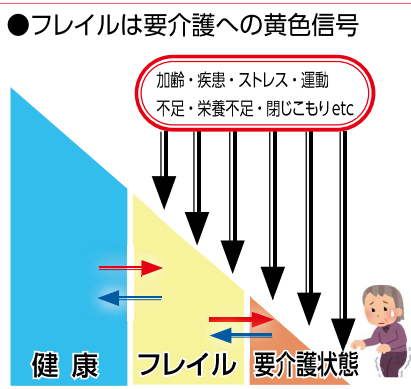
「フレイル」を予防しよう

～新型コロナウイルスでの自粛生活を健康的に過ごすために～

○フレイルとは

年齢を重ねると体を動かすことが億劫となり、生活全体が不活発になりやすくなります。特に、新型コロナウイルス感染症予防で、外出を控え、自宅での生活が長引くことで、更に体を動かすことや人との交流機会が減っている現在。その影響から、筋力や骨が衰えるだけでなく、気持ち・意欲・食欲の低下がおきやすく、心身機能が低下した「フレイル（虚弱の状態）」を招く危険度が高まります。

「フレイル」は、健康と要介護状態の中間の段階であり、その後の生活習慣により、介護が必要な状態になっていくのか、健康な状態を維持できるのかの重要な境目となります。フレイルに早く気づき、生活改善でイキイキとした毎日を送ることが大切です。



○フレイルチェックをしてみよう

あなたは大丈夫ですか？次の項目に当てはまるものが多ければ、フレイルの可能性が高まります。

- 体を動かすことが減った（運動をしていない）
- 15分続けて歩いていない
- この1年間で転んだことがある
- この半年で体重が2～3kg減った
- 疲れたような感じがする
- この半年で固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせやすい
- 外出の機会・回数が減った
- 家族や友人の相談にのることがない

○フレイルを予防する生活習慣

次の4つの項目を実践して、フレイル予防をしましょう。

①体を動かそう

生活の中で動かない時間なるべく減らし、足腰の筋力を衰えさせないことが大事です。すきま時間を上手く活用し、こまめに体を動かしましょう。

★筋力トレーニングで筋力アップ

踵上げ：椅子につかまって真つすぐ立ち、踵をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

足上げ：椅子に腰をかけ、片脚を持ち上げ、10秒保つ。背中が丸くならないよう注意。反対の足も同様に行う。



★散歩やウォーキングで全身運動

天気の良い日には、人混みを避け、散歩や少し早歩きウォーキングをしましょう。ストレス発散にもなります。

★家事でこまめな運動

掃除、洗濯、庭の手入れ等の家事は、自然に体を動かして、足腰を鍛え、良い運動になります。

②食事バランスに気をつけよう

★1日3食しっかりと

不活発な生活は、食欲低下を招き、低栄養になりがちになります。1日3食、バランスの良い食事を心がけ、体力を維持しましょう。

★タンパク質を積極的に

タンパク質は、筋肉を維持するために必要な栄養素です。毎食取入れるように心がけましょう。

★汁三菜を基本に



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

—すきま時間体操—

急に気温や湿度が上がり、熱中症になりやすくなる季節です。人の体は60～70%が水分ですが、水分を効率的に蓄えることができるのは筋肉です。下半身の大きな筋肉をつけ、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。今回はスクワットです。自分の体力に合った高さの椅子を使うと、運動負荷を調節できます。水分の貯蔵庫である筋肉を増やし、暑さを乗り越えましょう。

椅子スクワット

- ① 背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。足を肩幅より開き、つま先はハの字に。手は膝の上に置く。
- ② おなかに力を入れて、太ももの筋肉を意識して、息を吐きながら4秒かけて立ち上がる。



立った姿勢も、軽く膝を曲げ、中腰で踏ん張るようにする。

- ③ 息を吸いながら4秒かけて椅子に座る。

LET'S TRY!
5～10回繰り返す。
1日 2～3回。
※上級者は、椅子に座る時に、椅子に軽くお尻が触れるだけにして繰り返す。

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ ★

15日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

21日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

健診結果説明会★

14日(水) 9:00 ～ 12:00 生名保健センター

7月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

8日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

13日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ ★

7日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

8日(木) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

8日(木) 10:00 ～ 11:30 久司浦集会所

28日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

健診結果説明会★

1日(木) 9:00 ～ 11:00 せとうち交流館

まめちびクラブ★

30日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

13日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(水) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

27日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

デイケア ★

8日(木) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日 ★

28日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

健診結果説明会 ★

5日(月) 9:00 ～ 16:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

9日(金) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

27日(火) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター