

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

\\ おうち時間でも //
フレイル予防

自宅でもできる転倒予防体操のすすめ



できることから
コツコツと

加齢とともに、関節の柔軟性、筋力や平衡感覚の低下などさまざま要因が重なり、バランスを保ちにくくなります。特に高齢者になると病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬところで転倒してしまうことがあります。転倒を防ぐために次のポイントを意識して対策をしておくことが大切です。(地域支えあい課)

「自宅でできる転倒予防体操」3つのポイント (痛みがある場合は無理に行わないようにしてください)

1 柔軟性を保つ(ストレッチ)

ストレッチで関節の可動域を広げ、体の柔軟性を保ちましょう。

【太もも裏のストレッチ】

椅子に浅く腰かけ片足を前に出し、背筋を伸ばします。胸を近づけるようにして、息を吐きながら太もも裏を20秒程度伸ばしましょう。片足ずつ両方行います。



2 筋力を維持する

特に姿勢や歩行に影響を与える下半身の筋力を維持しましょう。

【立ち座り運動(太もも前裏・股関節周囲の筋トレ)】

椅子に腰かけ、立ったり座ったりを10回程度行います。余裕がある方は、立つとき、座るとき、ゆっくり行うと強度が増します。



3 バランス能力を向上させる

柔軟性や筋力を向上させる運動で、バランス能力を高めましょう。また足指を動かすことでバランス感覚が強化されます。

【横歩き運動(バランストレーニング)】

左右への体重移動を意識しながら横歩きをします。手すりや壁、テーブルなどを支えにして、安全な場所で行いましょう。スペースがない場合には、横へ一歩踏み出して戻る運動でも構いません。



【足指体操(指グー・チョキ・パー・タオルギャザー)】

足指でグー・チョキ・パーをしたり、足の指でタオルをつまんで、引っ張ります。タオルを抑えるものを重くすると筋トレにもなります。



監修 田村邦彦氏(理学療法士)

\\ おうち時間でも //
フレイル予防

バランスのとれた食事で低栄養予防



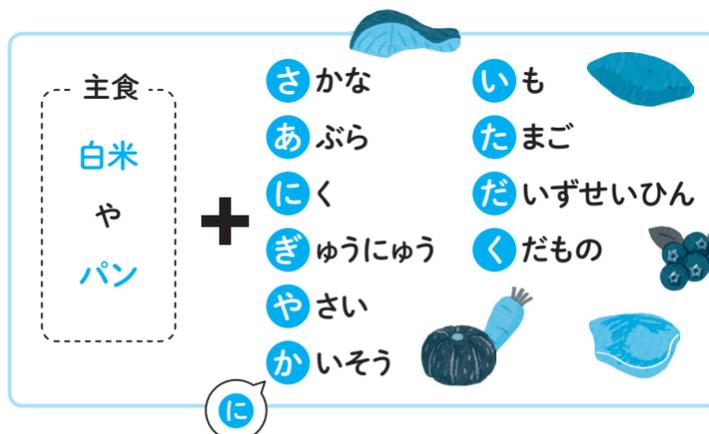
バランスの
とれたレシピ
を紹介

口腔機能の衰えや偏った食事による低栄養もフレイルの要因になります。

「おいしく、楽しく」バランスの良い食事を心がけましょう。

「低栄養予防」3つのポイント

- ①規則正しく生活し、1日3食食べる
- ②毎食、主食と一緒に必ずたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を入れる
- ③「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、毎日10食品群を意識する



市公式YouTubeで
食育動画をアップ
しています



(健康支援課)