

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅で出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

みんなで
頑張りましょうね



こうちゃん

2020年3月 日本老年医学会資料より抜粋

今後開催する介護予防関連教室等の予定

日	時	開催行事/教室名	会場
5月	一時休止	ウォーキングサークル ミモザ	南河原公園 時計前
	一時休止	介護予防の集い 南幸町会場	介護老人福祉施設 南さいわい
	一時休止	介護予防の集い 幸町会場	SOMPO ケア ラヴィーレ川崎
6月	<p style="text-align: center;">新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため</p> <p style="text-align: center;">5月以降も開催を見送ります</p> <p style="text-align: center;">ご自宅でできる運動に積極的に取り組みましょう</p>		
7月			

地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた法人が運営する、高齢者やそのご家族のための公的な相談窓口です。

幸風苑地域包括支援センター

〒212-0021 川崎市幸区都町 64-1

☎ 044-556-4355

介護等に関するご相談は、お電話、直接の来苑、訪問、メールでもお受けしています。お気軽にお問い合わせ下さい。相談は無料です。



メール相談用
QRコード

