

「介護予防の集い」通信

皆さん、こんにちは。

二月も半ばになり若干寒さが緩んできた気もしますがお元気でお過ごしですか。

暖かくなったら散歩にも行きやすくなりますね。最近運動不足になっていませんか？

高齢期のフレイル（虚弱な状態）は、生活を正しく変える事で健康状態の改善が見込める状態です。フレイルを放っておくと介護が必要な状態になる可能性があり、状態改善のキーポイントは ①運動、②栄養・口腔機能の改善、③社会参加 の三つです。コロナ禍で外出を控えている方も多いと思いますが、適度な運動は健康維持に必要不可欠です。冬の間あまり外出していなかったあなた、春を待つ間、「ながら体操」を取り入れてみましょう。次回はもうちょっと強い体操を載せますので一か月取り組んでみてください。



かかとトン

床に足がつく高さのイスに座ります。
膝を伸ばして床にかかとをトンとつけます。よい姿勢を心がけましょう。
左右交互に10回程度、2セット。



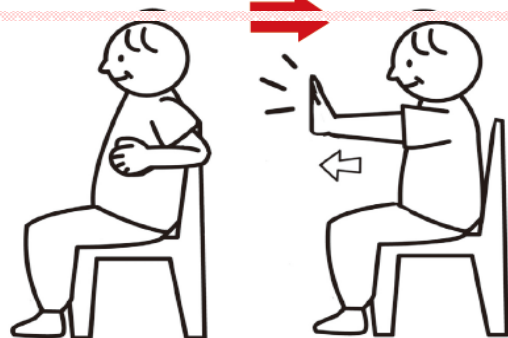
体を動かしてみてね。

かんたん腹筋運動

イスに座り、背筋を伸ばし、下腹部に両手を置きます。息を吐きながら軽くお腹を凹まし、5～10秒腹筋に力を入れます。息を吸いながら力を抜きます。
5回程度、2セット。

グーパー体操

イスに座り、胸の高さくらいで軽く手を握ります。
腕を前にのばしながらパッと手を開き、戻します。
5～10回、2～3セット。



脇腹のばし

両足を肩幅に開いて、よい姿勢で立ちます。手のひらを太ももの外側に触れたまま、ゆっくり息を吐いて交互に膝の方に下げます。息を吸いながら元に戻ります。イスに座ってもできます。
5～10往復。

