

ステイホーム
でもできる

フレイル予防でもっと元気に！



「フレイル」とは、加齢により身体能力が低下し、健康障がいを起こしやすくなった状態のことです。フレイル状態でも、適切な心掛けや体の手入れをすることで、自立した状態を維持することができます。今回は札幌市北区介護予防センター新琴似のお二人に、おうちでもできるフレイル予防運動を教えてくださいました！

1 椅子クランチ（腹筋）

- ①椅子を両手でつかみ体を支え、
両足を上げてそのままキープ！
☆ 10秒3セットが目標！

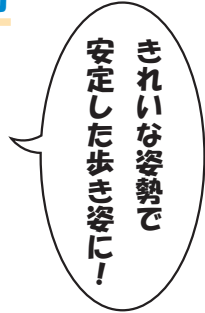


基本姿勢

2 体幹ひねり運動



- ①ウエストをしっかりひねって
上げた手と反対の膝を上げます。

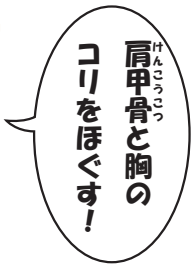


- ②この動きを交互に繰り返します。
☆ 10回3セットが目標！

3 両手開き運動



- ①手のひらを天井に向け、肘を
90度に曲げた状態にします。



- ②肘を固定したまま手のひらを床に
水平に腕を開いたり閉じたりします。
☆ 10回3セットが目標！



センター長
井上さん

相談員
伊藤さん

コロナ禍で外出の機会や人との交流が減っている今、フレイルの方が増えています。まずはおうちでできる運動で体を動かしてみてください。また、フレイル予防には、健康的な食事や人とのコミュニケーションも大切です。介護予防センターでは、体操、レクリエーションなどを通して、参加者同士で交流できる介護予防教室「すこやか倶楽部」を開催しています。ぜひお近くの介護予防センターへお問い合わせください!!



◀介護予防センター一覧

「硬いものが食べられない」「歩くペースが遅くなった」などフレイルが心配な方はお近くの介護予防センターにご相談ください。予防に役立つ「元気度チェック」リーフレットを配布しています。



二元気度
チェック
リーフレット

