

フレイル予防出前講座

フレイル予防出前講座

要予約

地域の老人クラブやお茶の間などに「フレイルサポーター※」が出向き、健康状態や日常生活を振り返り、元気を確認します。自分の日常生活を見直して、健康長寿を目指しましょう。

対象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② フレイルサポーターと日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、フレイルサポーターなどが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



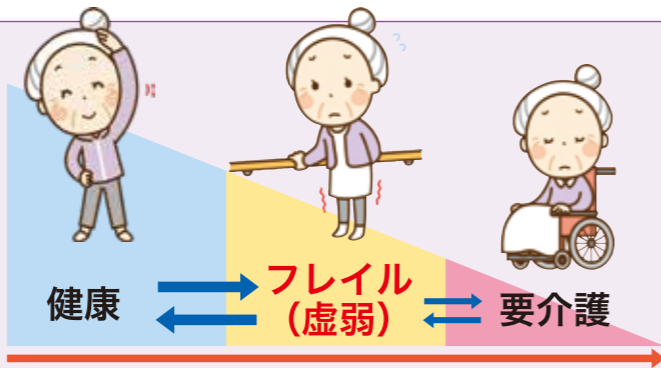
おうちでできる
フレイル予防
お口の体操はこちら！



※【フレイルサポーターとは】フレイル予防のために活動する地域ボランティアです。

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、**加齢により心身の活力が低下した状態**のことです。
要介護の前の状態である
フレイルの時点で**しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。**



【フレイルになるとどうなるの?】



筋肉や骨などが弱ると...

・疲れやすくなったり、転びやすくなったり、着替えや家事が自分でできなくなったりします。

チェックポイント

- 6か月で体重が2kg以上減っていませんか？
- 歩く速度が遅くなっていませんか？
- 普段、運動はしていますか？
- 肉や魚を1日2回以上食べていますか？

お口が弱ると...

・食べこぼしが増えたり、むせたり、滑舌が悪くなったりします。

チェックポイント

- 硬いものが食べにくくなっていませんか？
- 水やお茶でむせることはありませんか？

人とのつながりが減ると...

・食欲ややる気が低下したり、好きなことに興味が持てなくなったりします。

チェックポイント

- 週に1回以上外出していますか？
- 家族や友人と会話をしていますか？

1日10分!! 体しゃっきり体操 (短縮版)

健康維持やフレイル予防のために自宅で体操してみませんか？
ハピスカとよさかの健康運動指導士の武田先生にポイントを
紹介していただきます。

動画と一緒に体操したい方はこちら!

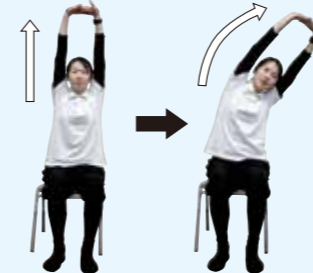
🔍 体しゃっきり体操 youtube



トレーニングのポイント

- ① 呼吸を止めず、10秒程かけてゆっくりと「いち・に・さん…」と数えながら行う
- ② 反動をつけず、気持ちよいところでストップ
- ③ 伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果アップ
- ④ 体調が悪い時・痛みがある時は無理をしない

1 体の横曲げ (上体と脇を伸ばします)



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。
(左右交互に2回)

2 胸張り (胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。
(2回)

3 背中丸め (背中中の筋肉を伸ばします)



腰を後ろに倒したまま、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。
(2回)

4 太もも後ろ伸ばし (太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)



椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を左右膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒します。
(左右交互に2回)

5 片脚あげ (太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げる。
(左右交互に2回)

6 スクワット (下半身の筋肉を鍛えます)



両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
(2回)

7 もも上げ (ももの前側の筋肉を鍛えます)



背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。
(左右交互に2回)

8 ふくらはぎ伸ばし (ふくらはぎの筋肉を伸ばします)



椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。
(左右各2回)

9 肩の上げ下げ (首から肩の筋肉をほぐします)



息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。
(2回)