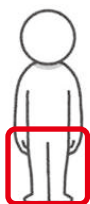


「元気モリモリいきいき体操」

で延ばそう健康寿命

問合せ 福祉課 内線361・362

「美浜町地域包括ケアシステム推進協議会 介護予防強化部会」の理学療法士を中心に作成した「元気モリモリいきいき体操」を毎月1種類ご紹介します。道具は必要なく椅子さえあればできる体操なので手軽に行えます。今月は下肢全体の筋力増強、転倒予防に効果的な下肢全体のトレーニング(ひざ曲げ伸ばし)を紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう!



下肢全体のトレーニング(ひざ曲げ伸ばし)

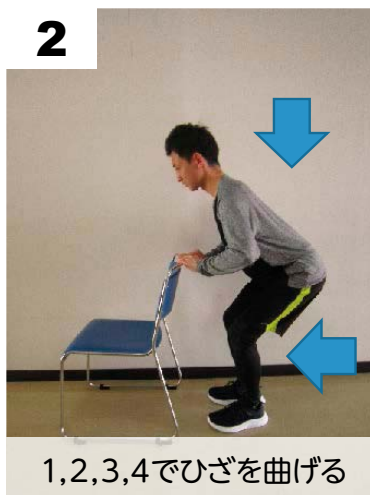
効果：下肢全体の筋力増強、転倒予防

1



軽くイスに触れまっすぐ立つ

2



1,2,3,4でひざを曲げる

3



1,2,3,4で両ひざを
ゆっくりまっすぐ伸ばす



Point

ひざを曲げる時にひざを前に出すよう軽くしゃがみましょう。背中が曲がらないように注意しましょう。

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています!興味のある方はお気軽にお問合せください!



ひざ曲げ伸ばし
の動画



全種類の動画

フレイルを予防しましょう!

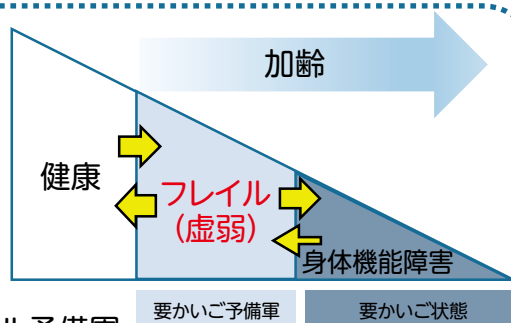
～やってみましょう!フレイルセルフチェック～

- ☒ 当てはまる項目をチェックしてみましょう
- ☐ 体重減少(半年間で3kg以上)
- ☐ 歩行速度の低下(青信号で渡り切れない)
- ☐ 握力の低下(ものを落とすなど)
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 活動性の低下(運動しない/閉じこもり)

該当がなければ健康、1つ、または2つ該当するとフレイル予備軍

そして3つ以上に該当するとフレイルと判定されます。

ちょっとした衰えに気づき、少しでも健康な状態に戻すことが重要です。



*12月号では対処法について
考えてみましょう