

今月は“知ってみよう” “やってみよう”

「いきいきと健やかに、フレイル対策をしましょう！ 運動編」

フレイルとは

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「介護」の中間の状態をいいます。「心」「体」「社会性」の3つの要素が相互に関係しており、早く適切な治療や予防を行えば元の健康な状態に戻れる可能性があります。

フレイル対策のポイント

栄養+口腔

運動

社会参加

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行い、「転ばない」身体を作ることが大切です。

『転ばない』ための運動を紹介します

● 立った状態でかかとのあげおろし

- ゆっくりとかかたとをあげ、ゆっくりとおろす。(10～20回から始めましょう)
- ひざが曲がらないように気を付けましょう。



● 座った状態で 膝を伸ばす運動

- イスに腰を掛け、背筋を伸ばしましょう。
- ひざをゆっくり伸ばし、最後は足首を手前に返しましょう。
- 4秒で挙げて、4秒でおろしましょう。



■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

下野ママの味方！



マタニティ & 産後のためのアロマセラピーサロン

ママとアロマ

MOTHER & AROMA



HP



Instagram

和田マタニティクリニックファミリー認定サロンが誕生！妊婦さんもOK！保育士常駐・ベビールーム完備！赤ちゃんとご一緒にどうぞ（託児無料）更年期のお悩みなどもお気軽にご相談ください。
☎0285(37)6556

広告