

発行：社会福祉法人  
根室市社会福祉協議会  
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551

### 新型コロナ感染拡大で

再び家に閉じこもりがちになっている方へ...

## コロナ禍のフレイル予防3つの秘訣

根室市内の新型コロナウイルス感染症が拡大しているため、なかなか外出することができず、お友だちともお出かけが難しい状況です。そのため、運動不足になりやすく、食欲低下による栄養不足や、人と話すのがおっくうになったりします。そのような生活が続くと、心と体の活力が弱まり、生活機能障害や要介護状態に陥りやすくなる状態『フレイル』になる危険性があります。

そこで、コロナ禍でも、いつまでも元気で、活力をもって生活できる3つの秘訣をご紹介します。(裏面もあります)



合い言葉は  
少しだけ  
おせっかい



### 1. よく噛んでよく食べる (栄養)

食事は栄養バランスの良い、十分なエネルギーのあるものを摂りましょう。とくに筋肉をつくるタンパク質が多く含まれる食材や、筋肉の増強をサポートするビタミンDを多く含んだ食材を積極的に食べることを心がけてください。ビタミンDは、きのこ類、魚介類、卵に多く含まれます。

### 2. こまめに運動する (運動)

1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でもできるストレッチや、人混みを避けたお散歩はおすすめです。(裏面に自宅でできる運動を紹介)

### 3. 離れていてもたくさん喋る (社会参加)

友人や家族に会えない時だからこそ、電話などでたくさんおしゃべりを楽しみましょう。この機会にビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。生活のハリにもなります。

## フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！！

本年も広報誌「ささえあい」をご愛読いただきましてありがとうございました。

来年も、皆さまの暮らしに役立つ様々な情報をお届けする紙面づくりに努めてまいります。

笑顔がふれる  
一年が、あきらまじく

# 自宅など機会を見つけて積極的にからだを動かしましょう



## 筋力トレーニングと有酸素運動の両方を

### 足腰を衰えさせないために

からだの筋肉の7割近くは足腰の筋肉です。それだけ、動くために足腰の筋肉が重要なのです。自粛生活中に足腰の筋肉が衰えないように、毎日ちょっとでも筋トレ（筋力トレーニング）を行い、また感染に気をつけての散歩（ウォーキング）を行いましょう。

- 筋肉を維持するために筋トレを  
毎日わずかな時間でも筋肉を鍛えましょう。また関節も固くならないように柔軟体操を。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動も  
天気がよければ、人の少ない場所と時間を選び散歩など。ただし立ち話などは避けましょう。

### 筋肉を使う運動



- 筋力の向上
- 骨を丈夫に

### 両方合わせて行おう

### ウォーキング



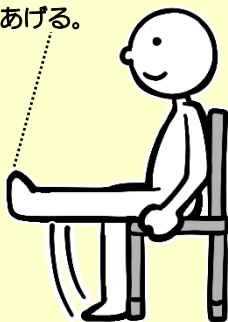
- 心肺機能向上
- ストレス発散  
※人の少ない場所・時間帯を選びましょう。

## 自宅でできるこんな運動

### ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、3秒ほど保持する。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上あげる。



### 脚の横上げ

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



- ①両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ②ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げ、3秒ほどその姿勢を保つ。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。

### つま先立ち

- ①いすやテーブルに手を添え、ゆっくりと両脚のかかとを上げてつま先で3秒ほど立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。



まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

### お尻上げ

- ①床に寝て、つま先を上にして片脚を伸ばす。
- ②床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かし、3秒ほど保持したあとゆっくり戻す。

脚だけでなく、腰全体をいっしょに上げるように。

