

## 「食事」で足腰を鍛えよう！

日々の運動と同時に、食生活では、バランスよく食べるとともに、筋肉をつくるために、たんぱく質（肉・魚・卵など）を積極的にとりましょう。また、特に女性の場合は、骨粗しょう症を防ぐために、カルシウム（牛乳・小魚など）やビタミンD（しいたけ・魚など）を多く含む食品をとりましょう。



## お口の機能を維持しておいしく、楽しい食事を！

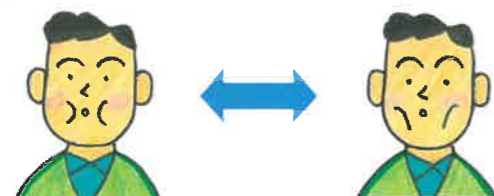
### ① お口の清掃

毎食後、かならず歯をみがきましょう。義歯（入れ歯）ははずしてみがきましょう。

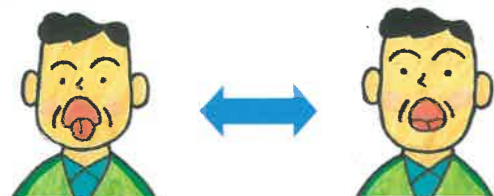
### ② お口の体操



食べこぼし予防



口を閉じたまま、ほほをふくらませたり、すぼめたりしましょう



口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりしましょう

むせ予防



舌を出して、上下左右に動かしてみよう



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かしてみよう

お口を大きくあけて、はっきりと大きな声で3回繰り返しましょう

ひょうぶ

- 坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
- 新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー
- 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

早口ことは

## 家族や友人との支え合いを大切に！

電話などを利用した交流でつながりを保ちましょう！

人との交流はとても大切です。外出しにくい今だからこそ、家族や友人とで互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとしたあいさつや会話も大切な支え合いの形です。



発行：塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 地域支援係

〒985-0052  
宮城県塩竈市本町1番1号(壺番館1階)

電話：022(364)1204  
FAX：022(366)7167



# 健康長寿のための生活ガイド

## ～自宅で楽しく！フレイル予防～

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えています。感染症対策として不要不急の外出をしない、人が集まる活動を控えることが重要ですが、自宅にいる時間が増え、活動量が減ることによる「フレイル（虚弱）」の予防も重要です！

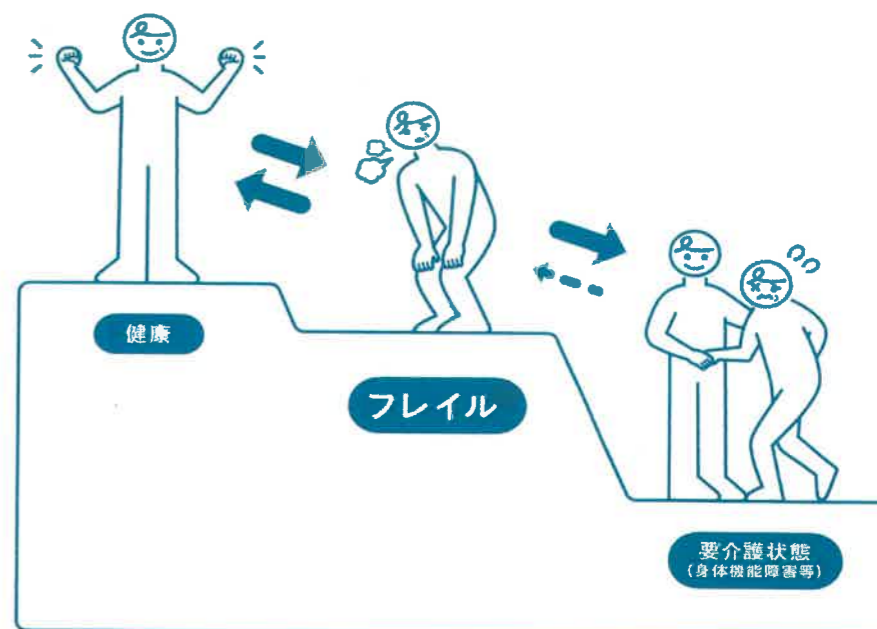
### ■ フレイルとは？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりなどが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、

**「早めに気づいて、改善すること」**

そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



出典：厚生労働省パンフレット

### ■ 簡単！フレイルチェック

- あてはまる項目にチェックしてみましょう
- この半年くらいの中に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回が多い



**思い当たる方は要注意！**

塩竈市

# フレイル予防！ 自宅で出来る運動を紹介します！

ストレッチと筋力トレーニングには・・・

- 筋肉や関節の柔軟性を保つ ■血液循環を良くする
  - 筋力が増し、姿勢が整う ■転倒の予防になる など
- 体にいい効果が盛り沢山！

## あなたのストレッチ・筋トレのタイミングは？

- ・朝ドラを見たら
- ・家事の合間に
- ・疲れを感じたら
- ・入浴後に
- ・就寝前に など...

- ★効果★
- ・肩こり解消
  - ・姿勢の改善

## ① ストレッチ

肩



床バージョン

椅子バージョン



脚

★効果★

- ・下半身全体の安定
- ・歩くための関節の動きをよくする

- どちらも息を吐きながら、おなかを太ももにつけるようにゆっくり前傾しましょう。
- 伸びを感じたら15～20秒 前傾したままキープすると効果的です。

## ② 筋力トレーニング ～家事や普段の生活に取り入れよう～

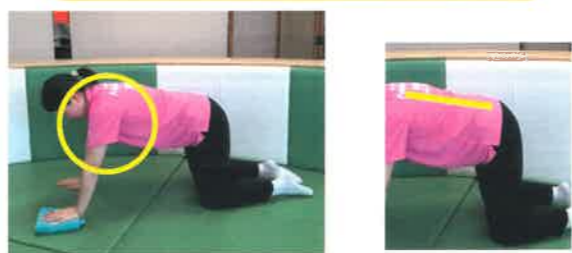
ふくらはぎー料理編ー



- ★効果★
- ・むくみの解消
  - ・歩くスピードを保てる

- かかとを4秒で上げて、4秒で下ろす。姿勢はまっすぐ。
- 10～20回繰り返しましょう。

体幹や腕ーそうじ編ー



- ★効果★
- ・きれいな姿勢になる
  - ・運動効率アップ

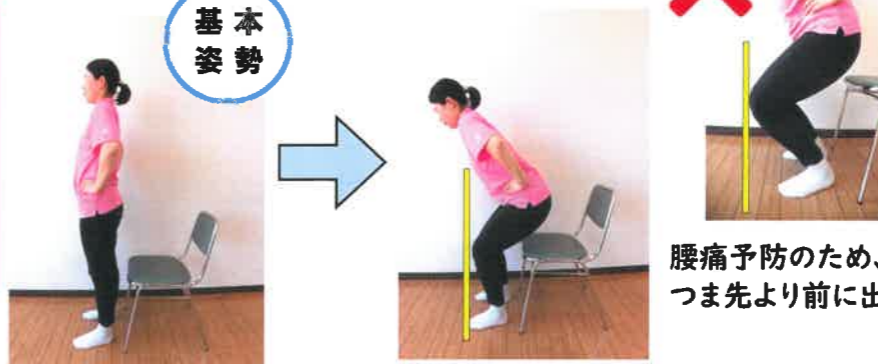
- 左右交互に力強く拭くことで肩回りの筋肉を鍛えることができます。
- 背骨がまっすぐな四つ這い姿勢で体幹全体が鍛えられます。

## 注意するポイント

- ・動きは **ゆっくりと、丁寧に** を意識しましょう。一日に複数回行うと効果的です。
- ・血圧の急激な上昇を予防するため、**呼吸はとめずに** 行いましょう。
- ・回数はあくまでも目安です。**体力や体の状態にあわせて** 回数を調整してください。
- ・痛みがある場合や、体調がすぐれない場合は、無理しないようにしましょう。

## ～強い下肢筋力をつくろう～

太もも



こんな時に！  
トイレで用を足したら・・・  
ゆっくり 10回

- ★効果★
- ・下半身全体の強化
  - ・新陳代謝を高める

- 4秒かけてしゃがみ、4秒かけて立ちましょう。

## ～足をあげてつまづき予防～

おなか



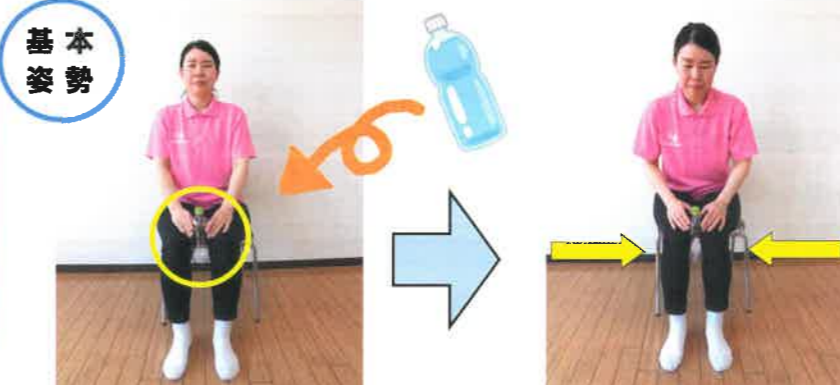
こんな時に！  
テレビCMの間に・・・  
あせらず 10回

- ★効果★
- ・動作時のバランス向上
  - ・腰痛の予防

- 3秒かけて上げて、3秒かけて下ろしましょう。

## ～内ももをきたえてバランス強化～

内もも



こんな時に！  
食事のあとに・・・  
ゆっくり 10回

- ★効果★
- ・歩行を安定させる
  - ・膝痛や腰痛の予防

- 膝の間にペットボトル（丸めたタオルでもOK）をはさんで両ひざで5～6秒押す。