

外出自粛で、フレイル危機?! おうちでフレイルを予防しよう

長く続いた外出自粛の影響で、日常の運動量が低下し、少し動いただけで疲れを感じていませんか。特に高齢の方は、運動量が低下すると食事量も減少しやすくなり、栄養不足・筋力低下・体力低下を引き起こします（フレイル状態）。運動とバランスのよい食事を心がけ、コロナとフレイルに負けない強い体を作りましょう。

自宅で 簡単トレーニング!

5~6回
×
3セット

スクワット

ゆっくり
深呼吸しながら



ひざ回りの筋力強化
ひざ痛予防に!

片脚ずつ
1日3回

関節の曲げ伸ばし



簡単フレイルチェック

1つでも
当てはまると
要注意!

- | | |
|---------------------|---|
| 身体的
フレイル | <input type="checkbox"/> 同性の同年代と比べて歩くのが遅い |
| | <input type="checkbox"/> 以前と比べて体力が落ちたと感じる |
| | <input type="checkbox"/> 膝や腰など体に痛みを感じる部分がある |
| | <input type="checkbox"/> 最近あまり食欲がない |
| | <input type="checkbox"/> ペットボトルのキャップが開けにくくなった |
| オーラル
フレイル | <input type="checkbox"/> たくあん・するめいかの硬さの食べ物が噛みにくくなった |
| | <input type="checkbox"/> 水や汁物でむせることが多くなった |
| | <input type="checkbox"/> 家族や友人から聞き返されることが増えた |
| | <input type="checkbox"/> 自分の口臭が気になる |
| | <input type="checkbox"/> 口の中が以前より乾燥している気がする |
| 心理的・
認知的
フレイル | <input type="checkbox"/> 以前と比べて物忘れが多くなった |
| | <input type="checkbox"/> 今日が何月何日何曜日か分からなくなることがある |
| | <input type="checkbox"/> 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある |
| | <input type="checkbox"/> 不安や考え事を自分の中にため込みがちだ |
| | <input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法がない |
| 社会的
フレイル | <input type="checkbox"/> あまり外出せず家に閉じこもりがちだ |
| | <input type="checkbox"/> 家族や友人などと食事をする機会が少ない |
| | <input type="checkbox"/> 以前できていたことが面倒だと感じる |
| | <input type="checkbox"/> 地域の行事やサークルに参加していない |
| | <input type="checkbox"/> 定年退職したことで人と話す機会がかなり減った |



オリジナル体操 動楽DVD・CD 無料貸し出し・配付します

市にゆかりのある曲を使ったオリジナル体操で、体を元気に保ちましょう。

- ところ** 長寿課（貸し出しのみ）、保健医療センター
- 内容** ロコトレ・水戸黄門体操・蒲郡市民の体操・お口の体操・ストレッチ体操・蒲郡ほほえみ体操
- 貸し出し** 対象：どなたでも
貸出期間：2週間
- 配布** 対象：毎月定期的に活動している団体

