

こんな今だからこそ！自宅でできる事を続けて

生活不活発病を予防しましょう

ささえりあ北部だより 第43号 (R3.5発行)

新型コロナ感染症拡大による自粛により、家で過ごすことが増えていませんか？ なんとなくテレビを眺めて座る時間が長くなったり、食事を簡単なもので済ませたり… 動かないことによるフレイル(虚弱)を予防し、いつまでもいきいきと過ごしましょう！

1. 自宅でできる筋力アップ運動

トレーニングは事前からからだをほぐしてから

運動をする際は、軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。

筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。



頭上げ(お腹の筋肉)

足を肩幅に開き、膝を立てた状態で4秒かけて頭を持ち上げ、4秒かけてゆっくり戻します。



姿勢が良くなり腰痛予防&便秘予防に！



あごをひき目線をおへそに向けながらしましょう

お尻上げ(お尻の筋肉)

足を肩幅に開き、膝を立てた状態で4秒かけてお尻を上げ、4秒かけてゆっくり下ろします。



足の筋力アップで転倒予防に効果的！



ゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう

体調に合わせて、それぞれ10回×1セットからはじめ、慣れてきたら、徐々に回数を増やしましょう。

熊本市「も〜ういちお運動手帖」より抜粋

2. 運動と合わせて効果アップ！食事のポイント

1日3食規則正しく！

毎食に、主食(ごはん、パン、麺など)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜料理など)をそろえると、栄養を効率よくとることができます。



こまめな水分補給！

運動の前後は特に気をつけ、こまめな水分補給を心がけましょう



1日の目安
1~1.5ℓ

上手に栄養補給を！

毎食のおかずに使わずの少ないものを間食でとりましょう。牛乳や乳製品、果物がおすすめです



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より抜粋

3.口のトレーニングで元気アップ！

運動と合わせて、お口の周りや口腔内の筋肉を動かすことで唾液の分泌が促されます。

唾液が分泌されると、風邪の予防だけでなく、食べる力や飲み込む力がアップ！しっかり噛んで食べる事で胃腸の働きを促進し、おいしく食事ができるようになります。



お口を清潔に保ちましょう

歯周病菌がもつ酵素は、ウイルスを活性化させ感染症にかかりやすくなることが分かっています。感染症を予防するためには、日ごろから口の中を清潔に保つことが大切です。



毎食後+
起床後の歯磨き

ひとくち30回
しっかり噛んで
食べる

食事の前に
お口の
トレーニング

日本歯科医師会「オーラルフレイルのための口腔体操」より抜粋

体操等のDVD 好評貸出中！

ささえりあ北部では、筋力低下予防・認知症予防などに効果のある、体操などのDVDをお貸ししています。

どんな運動をしたらいいのかわからない方、自宅でもしっかり運動をしたい方 お勧めです！

👑 DVD貸出ランキング 👑

1位 いきいき百歳体操 2位 くまもと笑顔でよかよか体操 3位 しゃきしゃき百歳体操

▶対象：65歳以上の方

▶貸出期間：2週間 ▶料金：無料

▶ささえりあ北部までお気軽にご連絡下さい。 ☎275-6355

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

家で体操すつとも
気持ちよかですよ



【編集・発行】熊本市高齢者支援センター ささえりあ北部
熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

☎096-275-6355