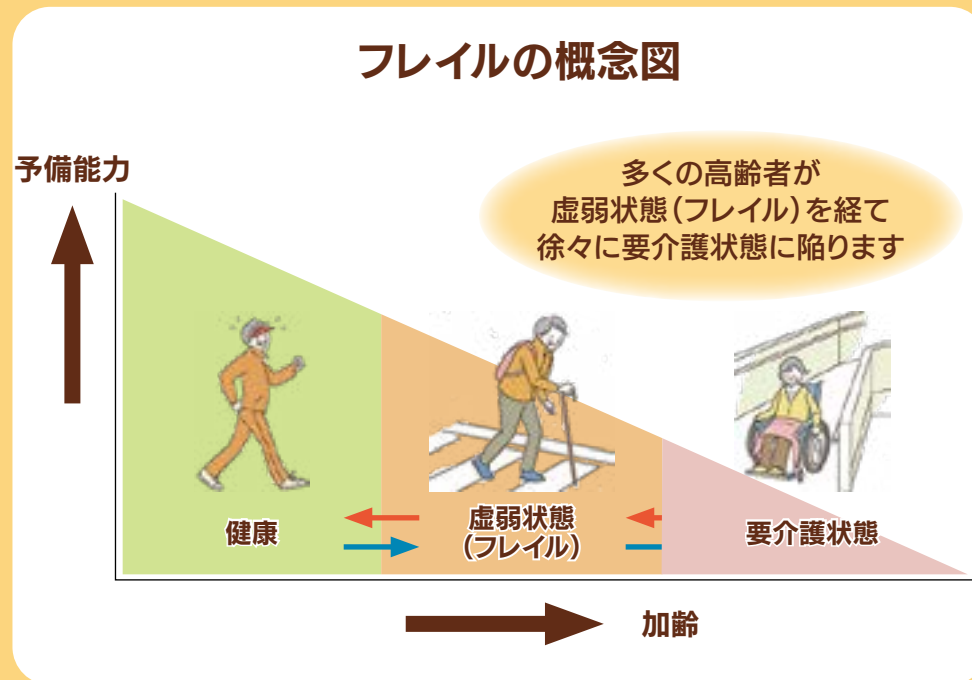


フレイル予防で

健康寿命を延ばそう

新型コロナウイルスの影響により自粛生活が長引き、体を動かす機会が減ると、機能低下が進んで弱った状態（フレイル）になりやすく、転倒や寝たきりの原因となります。フレイルになっても、早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の「3つの柱」

- ▼運動 毎日歩く、体操する、できれば階段を使う
- ▼栄養 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科健診を受ける
- ▼社会参加 趣味、文化、芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

介護予防動画「ハレハレみやま体操」ができました

市内医療機関の医師やリハビリテーション専門職の皆さんにご協力頂き、介護予防動画「ハレハレみやま体操」を作成しました。誰でも、どこでも、簡単に介護予防ができる体操です。

視聴方法

YouTubeを開く



②「ハレハレみやま体操」を検索

ハレハレみやま体操

③動画をクリック



または、携帯カメラで下記QRコードを読み込み



「元気もりもりチェック」で効果を確認

介護予防の効果を確認できる「元気もりもりチェック」を市ホームページに掲載しています。運動や体操を継続して、定期的にチェックしてみましょう。



問 みやま市包括支援センター (☎64・1516)
介護支援課 高齢者支援係 (☎64・1570)

自宅で気軽に!

介護予防体操

運動資料提供: みやま市地域ケア会議助言者



運動する際の注意点

- ▶ 食後30分は、運動を控えましょう
- ▶ 体調の悪い時は休みましょう
- ▶ 運動は「ややきつい」と感じる程度にしましょう

- ▶ 息切れが強くなったら休憩し、呼吸を整えましょう
- ▶ 運動中は呼吸を止めず、「1・2・3・4」と「5・6・7・8」のリズムでゆっくり行いましょう
- ▶ 痛みがなく無理のない範囲で行いましょう

3 首の運動 (各4~5回)

①前後に首を動かします



「1・2・3・4」で前、「5・6・7・8」で後ろ

②左右に首を回します



「1・2・3・4」で右回し、「5・6・7・8」で左回し

4 肩すくめ、回し (各5~10回)

①肩を上にくくめ、下ろします ②前回し・後回し



5 胸伸ばし、背中丸め・背筋伸ばし (各3~4回)

①両手を広げて「1・2・3・4」で胸を張り、「5・6・7・8」で基本姿勢に戻ります

②「1・2・3・4」でおへそをのぞくように体を丸め、「5・6・7・8」で基本姿勢に戻ります



6 グーパー運動 (10~20回)

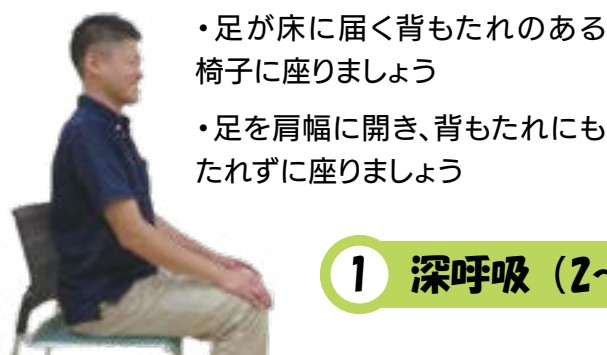
①左手をグーで胸に引き寄せ、右手をパーで突き出します

②リズムよく「1・2・・・」と右左を入れ替えながら数えます



※慣れたらパーを胸に、グーを突き出すなど入れ替えます。足踏みをしながら行うなどしてみましょう。

0 基本姿勢



- ・足が床に届く背もたれのある椅子に座りましょう
- ・足を肩幅に開き、背もたれにもたれずに座りましょう

1 深呼吸 (2~3回)

2 体側伸ばし (2~3回)

腕と体を左右に伸ばします



「1・2・3・4」で伸ばして、「5・6・7・8」で基本姿勢に戻ります