



感染症を防ぐ新しい生活様式で

健康寿命を延ばそう!

「健康寿命」とは…健康上の問題が無く、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のこと。

おうちで毎日できるフレイル予防のトレーニング! 少しずつ回数を増やし取り組みましょう

「フレイル」とは…

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の介護が必要になりやすい虚弱な状態のこと。

1 ももの裏のストレッチ (左右1回×2セット)

- ①浅めに座り、片足を前に伸ばす。
- ②胸を張ったまま上体を前に傾けて15秒～30秒静止。(背中を丸めず、お尻を突き出すように)



2 太ももとお尻の筋トレ (10回×2～3セット)

- ①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロスさせる。
- ②背中伸ばしたまま、少し前に傾け、体重を足裏全体に乗せる。
- ③ゆっくりと4秒かけて立ち上がり、4秒かけてお尻を突き出しながら座る。(膝がつま先より前に出ないように)



【注意点】

- ・体が不安定になる人は、机などにつかまりながらおこなしましょう。
- ・膝はつま先の方向に曲げましょう。

3 片足立ち (左右60秒×1～2セット)

- ①机や椅子などをもち、内側の足(椅子に近い方)を上げる。
- ②腰がそらないように、おなかに力を入れて、左右それぞれの足で、60秒間の片足立ちをする。

【注意点】

- ・初めは短い時間から
- ・必ず支えがあるところで行い、転倒しないように注意しましょう。なれてきたら手の力を抜いて、足の力で立つよう意識しましょう。



※それぞれ息を止めないで、数をかぞえながらしましょう。

●「元気!いきいき!!体操」

歌いながらおこなう約4分間の体操。筋力や持久力、脳のトレーニングにもなります。サンテレビマルチチャンネルで放送中(毎日午前8時～8時半、8月31日(月)まで) [視聴方法]リモコンの『3』を押した後、チャンネル上下ボタンの上(↑)を押す

●「一日の目標歩数(65歳以上)」

男性7000歩

女性6000歩

西区健康づくり事業「ヘルシーウォーキング登録・歩数確認会」実施中。詳しくは

健康なでしこ21「ヘルシーウォーキング」 検索

身体活動

フレイル予防の3つの柱

栄養

筋力をつけるため積極的にたんぱく質を摂りましょう

※腎臓病の方は主治医に相談しましょう

たんぱく質を含む食品 肉、魚、卵、大豆食品、牛乳など



そうめん+玉子



ふだんのごはんにたんぱく質をプラス!

食パン+ハムと玉子焼き



社会参加

通いの場や体操などの自主活動グループに参加しましょう

詳しくはお住まいの地域のあんしんすこやかセンターへお問合せください。

地域	電話番号	FAX番号
押部	998-3020	998-3023
西神南	990-4165	990-4166
伊川谷	974-8076	974-8176
西神中央	996-2376	996-2351
神出	964-2481	965-1856
岩岡	969-2775	969-2776
平野西神	961-1299	961-2140
玉津	926-1813	926-1814
学園都市	794-3130	794-3722

☎ 西区あんしんすこやか係 ☎ 内線303・304 FAX 929-1690

自分のからだの状態を知るためにも健診を年に一回受けましょう!