

## 体づくり

自宅で過ごす時間が増えると、座っている時間が長くなり、運動不足に。自宅でもできるちょっとした運動で自分の体を守りましょう。

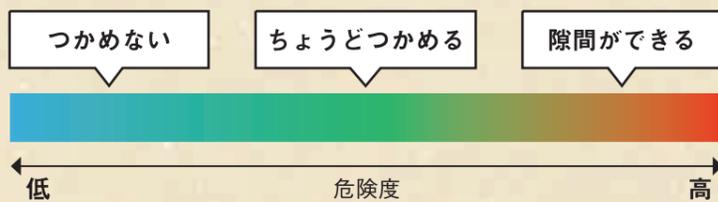
### やってみよう！ 指輪っかテスト

誰でもひとりで簡単に筋肉量を測定できるテストです。定期的にチェックすることで、自分の筋肉量を確認することができます。



#### テスト方法

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る。
- ②利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分をつかむ。



### お腹の筋力を鍛える



× 10回

- ①あお向けになり、両膝を立て、足を肩幅に開き、両手を太ももに置く。
- ②太ももをなでるように息を吐きながら、ゆっくりと上体を起こす。5秒キープ。

### 太ももの筋力を鍛える



左右 10回ずつ

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばして椅子の脇を両手でつかむ。
- ②ひざを伸ばし、ゆっくり床と水平になるまで上げ、つま先は上に立てる。5秒キープ。

### ふくらはぎの筋力を鍛える

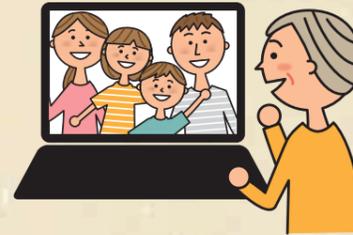
- ①立って椅子やテーブルなどにつかまる。
- ②背伸びをするように真上にゆっくりとかかとをあげる。
- ③ひざが曲がらないようにゆっくりとかかとをおろす。



× 10回

## 交流

外出しにくい中でも、人との交流を意識することが大切です。電話やメール、お手紙、インターネット上でのビデオ通話サービスなどを利用して、ご家族やご友人などとのコミュニケーションを楽しみましょう。



今こそ一人ひとりが健康づくり！

「フレイル」を予防して  
いきいき元気に暮らしましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、外出の自粛が求められていますが、感染を恐れるあまり「生活不活発」になることはフレイルの進行につなが

ります。フレイル予防のために、今から取り組みそうなものから続けて実践してみましょう。ご高齢の方へご家族からこの内容をお伝えください。

問 長寿福祉課 TEL (31) 3737・FAX (31) 3738

## 「フレイル」とは？

「健康と要介護の間の状態」を表す言葉です。

生活するうえで大きな不自由はないものの、加齢により心身の機能（筋力や運動能力、認知能力）、社会とのつながりなどが低下した状態を指します。

この状態が続くと、「身体や頭の動きが低下する」「歩くことや身の回りのことなどの生活動作がしにくくなる」「体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなる」「感染症が重症化しやすい」などといわれています。

フレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることが大切です。

### Check!!

こんなことはありませんか？  
フレイル危険度をチェック！

- 1日3食のうち食事を抜くことがある。
- お茶や汁物などでむせることがある。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった。
- この1年間に転んだことがある。
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるといわれる。
- 今日が何月何日かわからない時がある。
- 家族や友人との付き合いが減っている。



1つでもあてはまると、フレイル予防に取り組む必要があります。

## 栄養

食べることは免疫力を維持することに役立ちます。低たんぱくを予防する食事メニューを市ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。☎14305



副菜 (1~2皿)



主菜 (1皿)



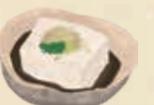
主食



肉か魚 (1日2品)



卵か豆腐 (1日1品)



3食バランスよく食べる

タンパク質を積極的にとる

# お口の健康を守る

かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えると、食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりや減少を招くことから、フレイルと深い関係があります。食事は1日3回、よくかんで食べ、毎食後の歯みがきを欠かさないようにしましょう。

## ほほの運動



×5回

- ①左のほほに空気をためる。
- ②右のほほに空気をためる。
- ③両方のほほに空気をためる。

## 舌の運動

×5回



- ①舌を上下に出す。
- ②左右に動かす。
- ③唇をゆっくり舐めるように回す。左回りから右回りへ。

## 唇の運動

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉を鍛えます。

×3回

パパパパパ、タタタタタ  
カカカカカ、ラララララ



×5回

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ  
パタカラ、パタカラ、パタカラ

# 介護予防に関するご相談は お近くの地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための高齢者の総合相談窓口です。社会福祉士やケアマネージャー、保健師などの専門職が、身体の弱りや介護に関する悩み、福祉、医療に関するさまざまな相談を行っています。



中北部地域包括支援センター

担当学区 八幡・岡山・島  
住所 北之庄町912  
電話番号 (31) 1970

東部地域包括支援センター

担当学区 金田・馬淵・武佐・安土・老蘇  
住所 長田町1268-1  
電話番号 (34) 7355

西部地域包括支援センター

担当学区 桐原・北里  
住所 江頭町417-2  
電話番号 (36) 2205

# コグニサイズで認知機能を高める

国立長寿医療研究センターが開発した、運動(足踏みなど)と認知課題(しりとり・計算など)を組み合わせる認知症予防の取り組みの総称です。頭と体を同時に働かせることで、脳の活動が活発になり、認知症予防に効果が期待できます。少しの時間でも毎日チャレンジしてみましょう。

## 運動課題

### 足踏み



いすに座って足踏みしたり、立った状態でその場で足踏みをする。

+

※運動課題、認知課題をそれぞれ練習した後、2つを同時に行ってください。

## 認知課題

93-7=86

100から7ずつ引き算をする

100-7=93

86-7=79 ...

1～30まで数えながら3の倍数で手を叩く



1分間で野菜の名前を思い出す限り声に出す



## テレビやパソコン、スマホで気軽に動画で運動しませんか？

コグニサイズやいきいき百歳体操など自宅で手軽にできる運動をご紹介します。ぜひご覧ください。



※番組の構成により、放送されない場合があります。

### 放送時間

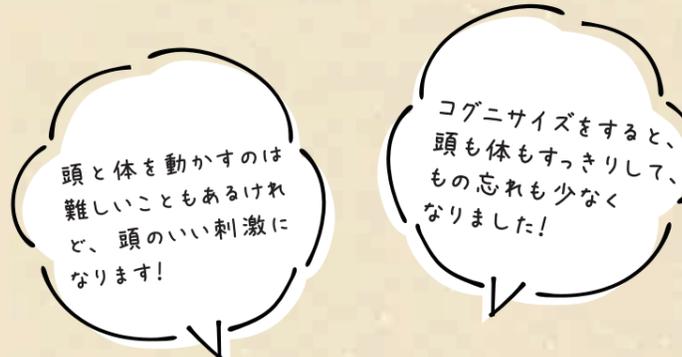
家でできる運動紹介(コグニサイズなど)

午前8時～  
午後0時15分～  
午後6時15分～  
午後10時45分～

いきいき百歳体操(簡易版)  
毎日午前8時15分～(30分)



「近江八幡市公式YouTubeチャンネル」で検索



イラスト協力/認知症地域支援推進員