



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター
☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

「コロナフレイル」に気を付けましょう!!

長引く新型コロナウイルス感染症の拡大の中、外出自粛により自宅で閉じこもりがちになった高齢者の方には、気を付けてもらいたいことがあります。それは「コロナフレイル」です。

コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る……。このような生活が続くと身体や認知機能に影響が出てきます。その結果、介護が必要な一歩手前の状態「フレイル(虚弱)」と呼ばれる状態に陥る可能性があります。しかし、フレイルの状態になっても早い段階で気づき予防策をとれば、再び健康な状態に戻ることも可能です。フレイルを予防し、コロナ禍でも元気に毎日を過ごしていきましょう!!

フレイル予防のポイント

①人混みを避けて散歩をする。



②自宅でスクワットやもも上げなどの運動をする。自分に合う運動を選びましょう。

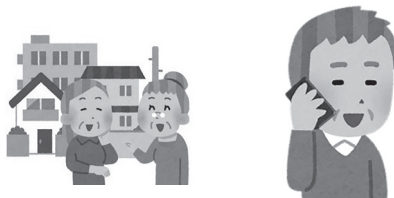


③食事をしっかりとる。

歯磨きも大切!



④人とのつながりをもつ、笑顔を忘れない。



*からだやこころのことでご心配がある高齢者の方は、地域包括支援センターにご相談ください

《シルバーリハビリ体操コーナー》

ひじとひざの空中タッチ

脚をあげる筋肉を強化して、歩く能力を高め、転倒を予防する体操です。筋力を高めてやわらかさを維持し、下肢全体の筋力をアップします。



いすに深く腰掛け
両脚を肩幅に開き
両腕を高さ90度
に上げる



両腕の位置はそのままに片脚を上げ、ひじにひざをつける



反対側も、同様に脚を上げて、ひじにつける



基本の姿勢に
もどり、繰り返す