

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No.2005

コロナウイルス感染症拡大に伴い、サークル活動や外出を控えている**自粛生活**が続いていますが、「**動かないこと(生活不活発)**」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

歩くことや身の回りことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

今回は、**フレイルの予防として気を付けたいポイント**をご紹介しますと思います。

## ★できる運動を続けていきましょう！

運動することで活動量をあげ、体力の低下を防ぐことができます。

人混みを避けて散歩をしましょう。

家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう(畑仕事、庭いじり、片づけ等)

普段している体操をご自宅で続けましょう

\* **別紙に体操方法を紹介**していますので、活用してください。



## ★栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

3食バランスよく摂りましょう。

特にたんぱく質を積極的に摂りましょう(筋肉のもとになります)。

十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## ★家族や友人との交流や支え合いが大切です

友人や家族と電話でお話をする。

電話の他にも、ファックスやメールで交流する。

人とつながることで心が元気になります。



# ご質問・相談はお気軽に！

牛島地域包括支援センター 南寿園

秋田市牛島東三丁目9-1

Tel 018(838)0304

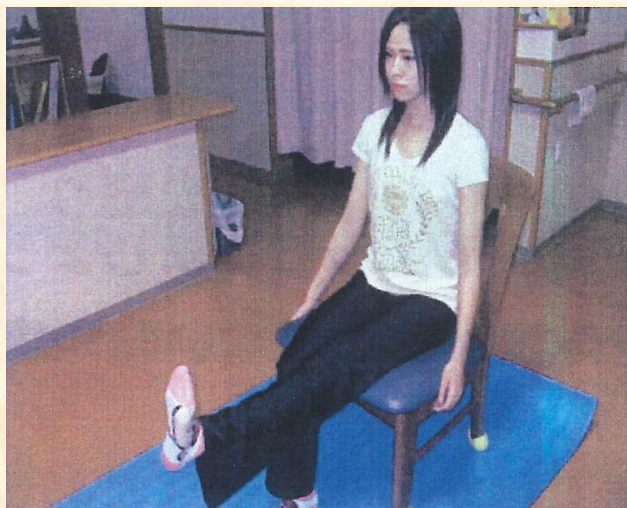
## ◎筋力トレーニング

体調を考慮し各5~10回、2~3セット行いますが、

①無理をしない、②息を止めない、③弾みをつけない等を注意しながら行いましょう。

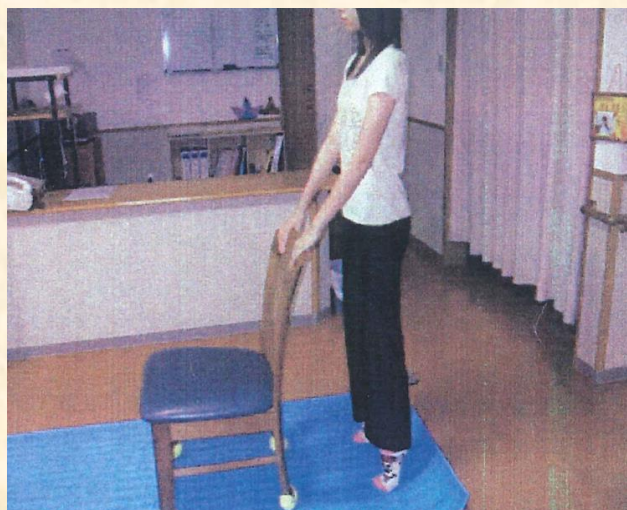
### 1. レッグエクステンション(大腿四頭筋)

椅子に腰掛け正面を向き背筋を伸ばします。その姿勢から床と平行になるまでゆっくり右膝を伸ばします。一時停止させた後ゆっくり元に戻します。左足も同様に行います。ももの前の筋肉に力が入っていることを確認しながら行います。この運動は、膝関節にかかる負担を軽減し歩行の安定を図る運動効果があります。



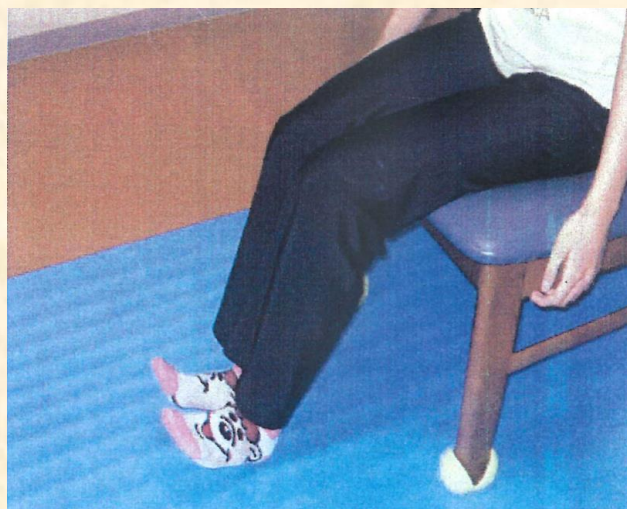
### 2. カーフレイズ(下腿三頭筋)

立った状態で椅子の背もたれをつかんで行います。その姿勢からゆっくり爪先立ちをし踵の上げ下げをします。下腿三頭筋(ふくらはぎ)に力が入っていることを認識しながら行います。この運動は、歩行時の蹴る力をつけるという運動効果があります。



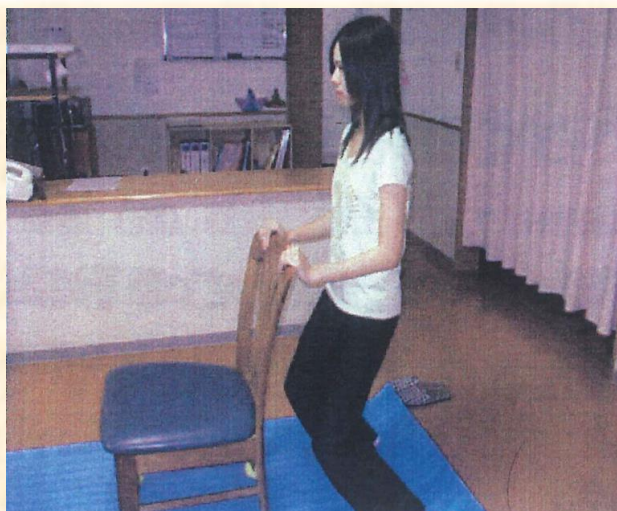
### 3. トウレイズ(前脛骨筋)

椅子に腰掛け正面を向き背筋を伸ばします。踵を付けたままゆっくり爪先を上げ下げします。前脛骨筋(すねの筋肉)に力が入っていることを認識しながら行います。この運動は、歩行時の躓き防止になるという運動効果があります。



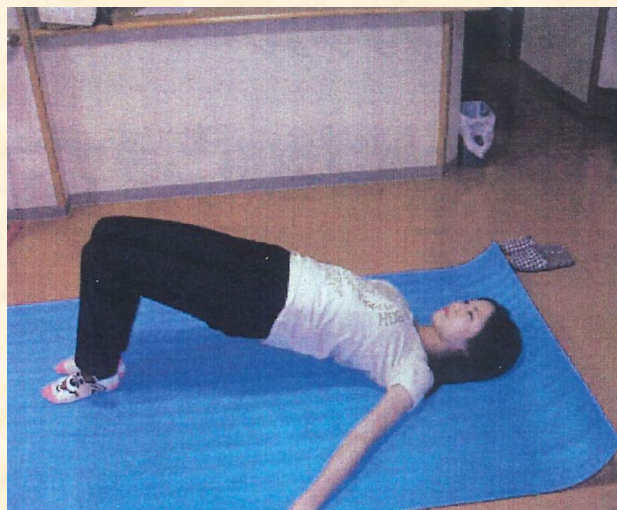
#### 4. スクワット (大腿四頭筋)

立った状態で椅子の背もたれをつかんで行います。肩幅程度に足を開いて立ち正面を向き背筋を伸ばした姿勢からそのままゆっくり膝を曲げ、一度静止させた後ゆっくり元に戻します。膝が外に開かないように、体が前に倒れないように注意しましょう。



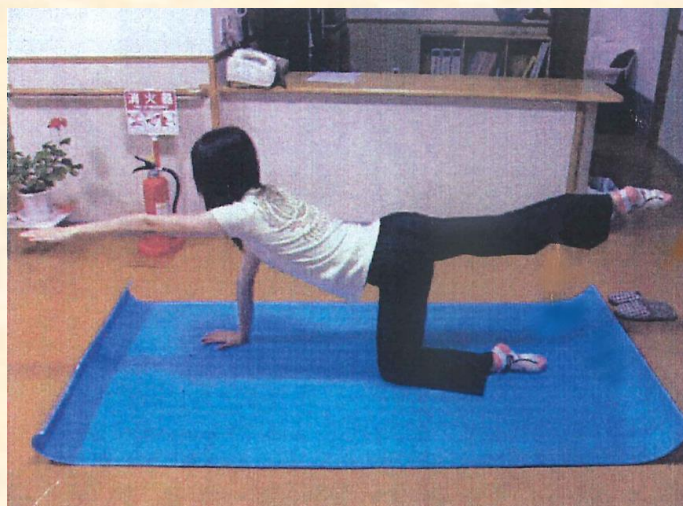
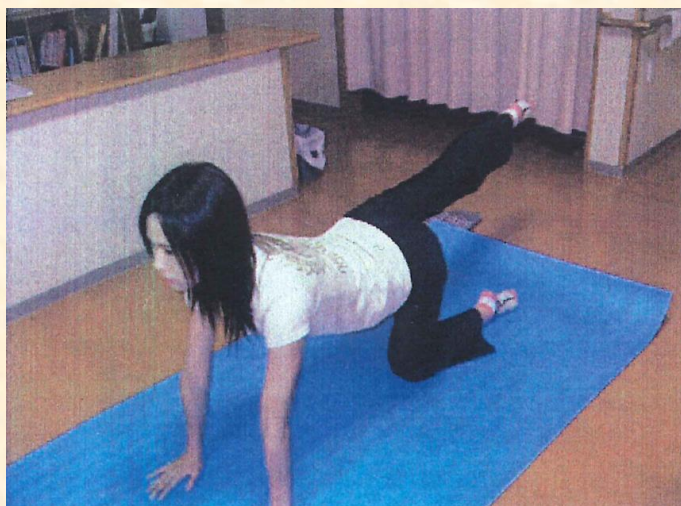
#### 5. ヒップリフト (臀筋・ハムストリング)

あおむけで膝を軽く曲げた姿勢で行います。手はやや広げ気味にして床に付け腰を浮かせた後、一度静止しゆっくりと戻します。この運動は姿勢の保持に効果があります。意識して肛門を引き締めるようにすると失禁予防のトレーニングにもなります。ももがつっぱったりしない様に注意しましょう。



#### 6. 四つん這い片手片足上げ (臀筋・脊柱起立筋)

四つん這いになり顔は正面を向いた姿勢から、右足【図左】をあげ、次に左手【図右】をあげます。一度静止してからゆっくりと戻します。手と足を換えて同様に行います。足を上げたときにふらつくことがあるので注意して下さい。うまく出来ない場合は足上げだけでも構いません。背中への反りすぎに注意してお腹に力がいっているのを確認しましょう。この運動は、体全体のバランスを整えながら臀部や腰の筋肉アップに効果があります。



協力：はが整骨院