

おうち時間に、フレイル予防！

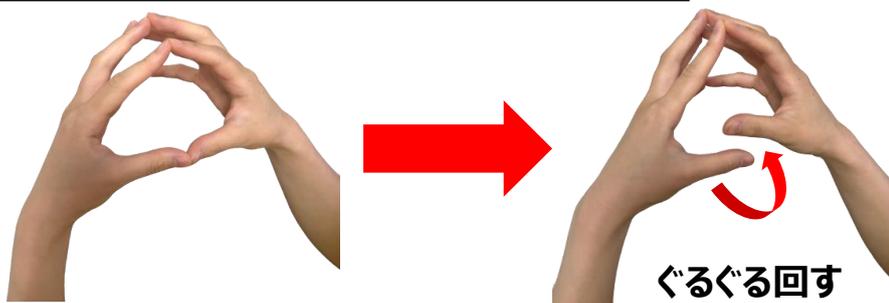
新型コロナウイルス感染症の拡大により、日ごろの外出や地域サロンへの参加も難しくなりました。家で座っている時間、寝ている時間が長くなると、からだところの衰えが進み、介護が必要な状態になりやすい「フレイル」になります。一度落ちた体力、筋力を取り戻すためにはたくさんの時間と労力が必要です。今の生活を続けるために、**おうちでフレイル予防**を始めませんか？

からだほぐし運動

●実施するときに注意してもらいたいこと・2つのルール

- ① **できる範囲**でおこないましょう！（**痛みがあるときは中止**する）
- ② **座った状態**で行いましょう！

① 指回し（指先の体操、あたまの体操）



各指を10回
(右回り・左回り)

★応用編

同時に何かおこないながらやってみると、脳トレ効果があります！

- ・物の名前を言う（お題：野菜、動物）
- ・歌を歌う
- ・足踏みする
- ・誰かと会話する

② 肩回し（肩こり予防、猫背予防）

ゆっくりと大きく、10回
(前回り・後ろ回り)



●方法

背中にある「肩甲骨」を大きく回す

★ポイント

痛みが出ない範囲で動かす

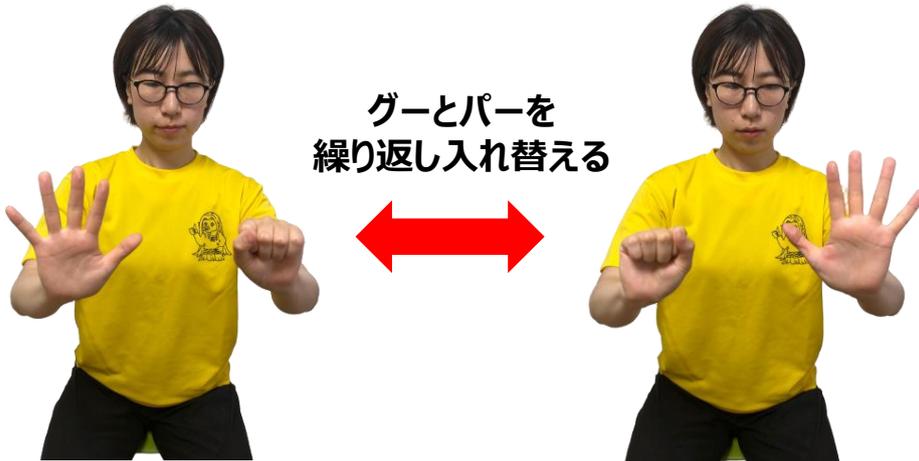
あたまの体操（認知症予防）

●実施するときに注意してもらいたいこと・2つのルール

①座った状態で行いましょう！

②うまくいかないときは、笑ってごまかしましょう！（少しずつ、やってみることが大事です◎）

①グーパーいれかえ（同時に2つのことに取り組む力を養う）



●回数の目安
10回

★応用編

手の動きを変える

- ①グーとチョキ
- ②チョキとパー

②グーパーいれかえ＋足踏み



●回数の目安
10回

★応用編

①手の動きを変える

- ・グーとチョキ
 - ・チョキとパー
- ②回数を増やす
20～30回程度
- ③しりとりしながら
やってみる

●運動を習慣化するポイント

- ・日常生活の中で少しずつ運動を取り入れてみる
（例）テレビを見るとき、病院の待ち時間 など
- ・取り組みやすい回数、環境を見つけ、気楽にやってみる



毎日のびのびストレッチ



●実施するときに注意してもらいたいこと・3つのルール

- ①伸びているところでとめて、反動をつけないようにしましょう！
- ②呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう！
- ③気持ちいいと感じる程度、痛みのない程度でおこないましょう！



① 背伸び (猫背・肩こり予防)



10秒

- ポイント・注意点
- ・椅子に座って行う
- ・足を床につけ、踏ん張る
- ・手は上がる高さまでOK

② ふくらはぎ (膝痛・こむら返り予防)



左右
各30秒

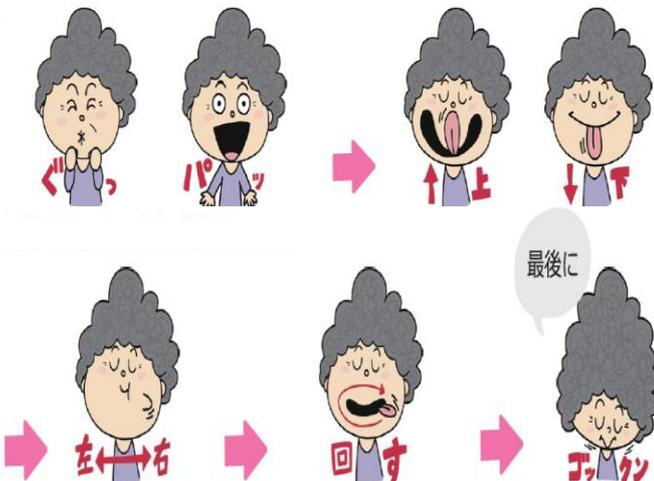
- ポイント・注意点
- ・つま先を正面に向ける
- ・かかとを床につける
- ・ゆっくりと前の膝を曲げる
- ・目線は正面に向ける

食べる・喋るチカラもしっかりと

●会話の機会、減っていませんか・・・？

「食べる」「喋る」ためには、お口周りのチカラが大事です。コロナ禍で外出機会や人との会話、動く機会も減ると、お口まわりのチカラは低下します。今こそ、お口の筋トレが効果的です！

① お口の筋トレ [各3回ずつ]



② 構音訓練 [各10回ずつ]

4つの言葉をハッキリと発声しましょう！

パ	唇を合わせて、息を勢いよく吐き出すように発声しましょう！
タ	舌を上歯の裏につけるようにして発声しましょう！
カ	のどをしっかり開き、「ガ」とならないように発声しましょう！
ラ	舌を上あごにつけ、舌の裏が見えるように発声しましょう！

お問い合わせ

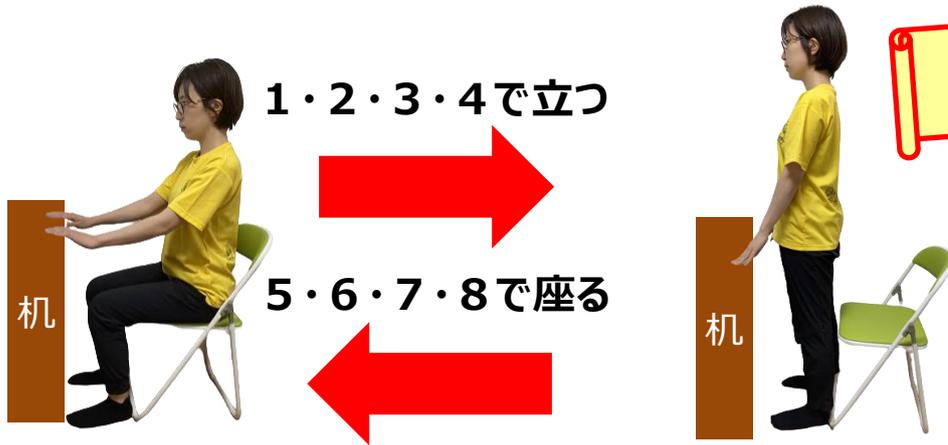
朝倉市役所 介護サービス課 高齢者支援係
0946 (22) 1116 または 0946 (28) 7590

筋力もりもりトレーニング

●実施するときに注意してもらいたいこと・3つのルール

- ① **ゆっくり**とおこないましょう！
- ② **呼吸を止めないように数を数えながら**行いましょう！（1・2・3・4・5・6・7・8で1回）
- ③ **できる範囲で実施し、痛みのない程度**でしましょう！

①スクワット（足・腰を強くする運動）



👉 **おすすめメニュー**

1セット10回
★1日の目標
1日に3セット

●ポイント・注意点

- ・安全のため、**机につかまりながら**おこないましょう（不安がない方はつかまらなくてもよい）
- ・つま先と膝は正面を向けて、膝をしめるように意識しましょう（膝に柔らかいものを何か挟むのがおススメ！ 例：座布団、クッション、バスタオルなど）
- ・ゆっくりとおじぎするように椅子から立ち上がり、ゆっくりとおじぎするように座りましょう

②かかと落とし

（膝痛予防・元気に歩くチカラ・むくみ改善）



1セット10回
★1日の目標
1日に3セット

●ポイント・注意点

- ・安全のため、**椅子を支えにして**おこないましょう
- ・つま先と膝は正面に向けましょう
- ・膝をしめるように意識しましょう
- ・ゆっくりとかかとを上げて「どすん」と下ろしましょう

③開眼片足立ち

（バランス向上・転倒予防）



●ポイント・注意点

- ・安全のため、**椅子を支えにして**おこないましょう
- ・ふらついたら、すぐに足をつきましょう