



ほうかつだより

回覧

フレイル(虚弱)予防してますか？

感染拡大防止のために「新しい生活様式」を日常生活の中に取り入れることが促されています。皆さんのようにお過ごしですか？

その中で、高齢者が身体を動かす機会が少なくなることで、健康への影響が危惧されています。新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が長くなり、足腰は弱っていませんか？

この状態が続くと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。今回は、「新しい生活様式」の中で行える、自宅でできるフレイル(虚弱)予防についてお伝えします。

自宅でできるフレイル(虚弱)予防のポイント

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

ラジオ体操



足踏み

食事は三食バランスよく食べましょう！

免疫力アップ



たんぱく質は身体を作る！

お口の健康を保ちましょう！

毎食後、寝る前の歯磨き



鼻歌・早口言葉で口の筋肉を鍛えよう！

家族・友人との支え合いが大切！

電話を利用



正しい情報を知る



「新しい生活様式」の中で、元気リハを活用してみませんか？

こんな悩みありませんか？

体がもっと動くように体力をつけたい

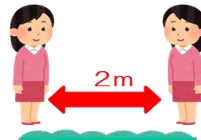
今行っている団体活動に運動を取り入れたい



マスクをしよう



換気をしよう



身体的距離の確保

*元気リハの活用にあたっては、ご利用要件や感染拡大防止の留意事項を守って頂く必要があります。詳しくは、地域包括支援センターへご相談下さい。

元気リハでは、皆さんの団体の活動場所に、リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士)を一定期間派遣し、皆さんでできる運動や体力測定の方法など健康長寿のコツをお伝えし、皆さんの介護予防活動を応援します。

運動、活動継続の指導・助言



リハビリ専門講師

団体の活動場所に派遣

元気リハを活用して介護予防を始めましょう！



地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者の支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指しています。

次回、9月号では『認知症に関するお知らせ』についてお伝えします。

発行：特定非営利活動法人くるめ地域支援センター

くるめ地域支援センター

検索

<http://www.hokatu-kurume.or.jp/>