

4.膝の運動



体操は、ケーブルテレビななお「ニコニコちゃんねる」でも紹介しています。

高齢者の皆さまへ

フレイルを予防しよう!

外出を自粛し、家で動かない時間が長くなると、筋肉が急速に衰えてフレイル（体力や気力が低下した状態）になる可能性があります。

①運動はできることを続けよう

- 天気の良い日には、外での体操や散歩も良いでしょう。
- 口周りの筋肉を保つために、歌を歌う、新聞などの音読、発声運動をしましょう。



1日の運動例

ラジオ体操 10分

+

散歩 30分

+

発声運動パタカラを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」

できるだけ大きな声で、秒を数える速さで言うイメージ

②栄養と睡眠をしっかり取ろう

- 免疫力を維持するために、生活リズムとバランスの良い食事が大切です。特に、筋肉のもとになる「タンパク質」を取るようにしましょう。
- 口の清潔を保つことは、感染症予防にも有効です。食べた後は、歯磨きや義歯の清掃を心掛けましょう。

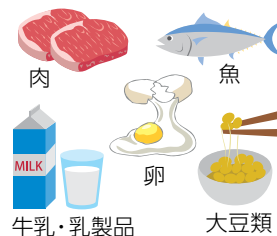
③交流を意識して家族や友人と電話などで声を掛け合おう

- 孤立を防ぎ、心の健康を保つことにつながります。
- 買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

問 高齢者支援課 ☎53-8463

七尾市地域包括支援センター（高齢者の相談窓口） ☎53-5789

タンパク質



効率よく摂取するには
ごはん+納豆、
コーヒー+豆乳、うどん+卵など

新型コロナウイルスに負けない体づくり

簡単!自宅で体操

新型コロナウイルス感染症予防のために外出を自粛している皆さん、運動不足になっていませんか?適度な運動は感染予防のためにも必要です。自宅で簡単にできる体操を紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください。

健康運動指導士
元橋 美津子さん

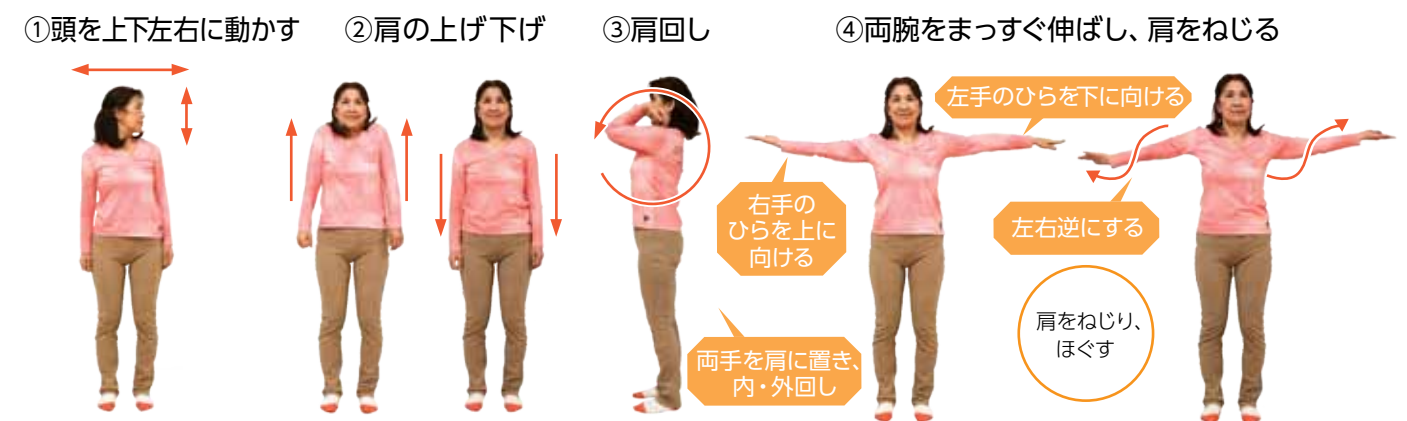
その日の体調に合わせて
体操しましょう



1.準備運動



2.首・肩の運動



3.腰・背中の運動

