

見直そう！ おうちでカンタン！ ステップUPセルフケア

おうち時間

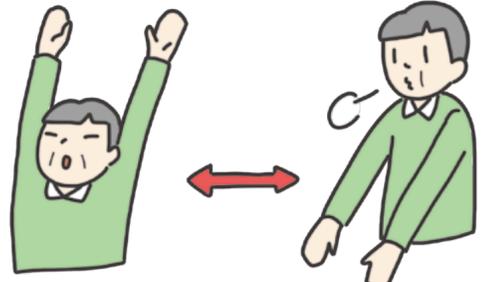
フレイルとは... 高齢期になって、心身の活力(筋力や運動能力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルを予防するためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。

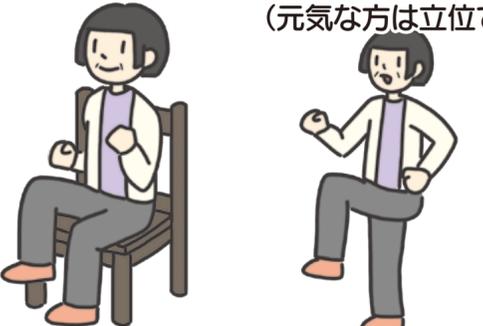
新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、外出自粛に努めているみなさんへ
 新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、不要不急の外出を控えているみなさんのご協力に感謝いたします。感染を防ぐことは大切なことですが、外出自粛が続きずっと家にいることで生活が不活発になり、心身の機能が低下することも心配されます。そこで感染予防とともに、みなさんが健康的な在宅生活を送るために、心がけていただきたいことをお知らせいたします。ぜひ、毎日の生活にお役立てください。新型コロナウイルス感染症に気をつけて、心身ともに健康な毎日をお過ごしください。

運動 運動は、できるものから取り組み、毎日の習慣にしましょう。体力に応じて無理せず、1週間に3回以上行うことを目標にしてください。

深呼吸 (3回)
 鼻から息を吸いながら「1・2・3・4」で両腕をあげ、「5・6・7・8」で口から息を吐き腕をおろす。



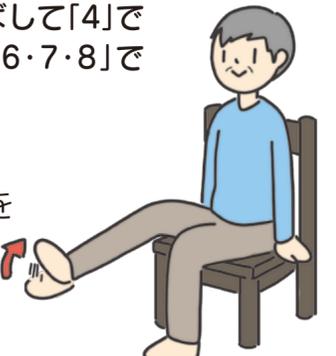
足踏み (50回×2セット)
 リズミカルに両手、両足を左右交互に振る。(元気な方は立位で)



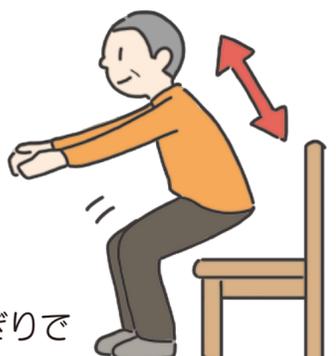
太もも裏のストレッチ (20秒間×3セット)
 椅子に腰かけ、膝をしっかり伸ばした状態で体を前に傾けていく。足首を上にあげるようにする。
 ※膝が曲がらないように



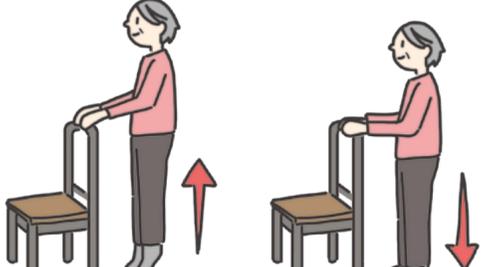
膝を伸ばす運動 (左右20回)
 「1・2・3」で膝を伸ばして「4」でつま先をあげ、「5・6・7・8」でゆっくりおろす。
 ※太ももの前側を鍛えます



スクワット運動 (10回×2セット)
 椅子の前に立ち、お尻を座面に近づけるようにゆっくり膝を曲げ10秒間保っておろす。
 ※背筋をのばしてお尻は座面ぎりぎり



かかとあげ運動 (10回×2セット)
 椅子の背に軽く手を添えて立ち、つま先立ちとかかと落としをゆっくりとくり返す。



◎ 声を出しながら息を止めずに行ってください。 ◎ 固定のしっかりした椅子で、すべらないように注意してください。

口腔 いつまでもおいしく食べ、安全に飲み込むことができるよう、運動を続けましょう。

いつまでも食べやすく(口の運動)



舌を鼻の頭につけるように上に。 舌を顎(あご)につけるように下に。 舌をできるだけ前に出し、左右に。 舌で口の周りを円を描くように。

「春が来た」「七つの子」などの歌をパ、タ、カで歌う。
 大きな声ではっきりと

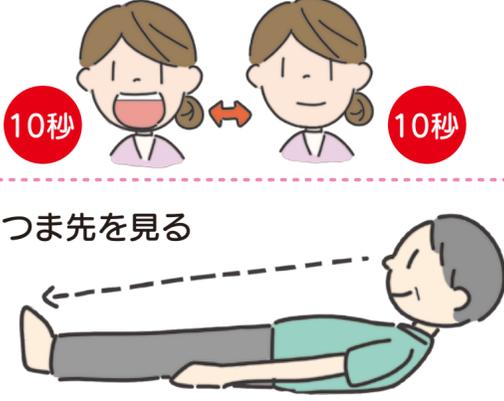
パーパパー パパパー



むせないように(喉まわりの運動)

口をしっかり大きく開ける。(5回)
 開口(10秒) ↔ 休憩(10秒)

横になり、つま先を見るように首を上げる。(5回~10回)
 首上げ(20秒) ↔ 休憩(20秒)



栄養 心身共に健康な生活を送るためには適切な食生活が大切です。

1日3食(朝・昼・夕)しっかり食べましょう

低栄養状態の予防と、からだの抵抗力を高めるために毎日の食事が大切です。



主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

いろいろな食品を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

主食 ご飯・パン・麺類など
主菜 魚・肉・卵 大豆製品など
副菜 野菜・海藻など

季節の果物も毎日食べましょう。



からだを作る大切な栄養素である蛋白質をとりましょう

食欲がない時は、主菜を中心に食べましょう。

肉類 卵 魚介類 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

毎日欠かさず食べましょう。
 間食は、牛乳・ヨーグルト・チーズ・プリン等の乳製品で蛋白質を補給しましょう。
 ※食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

