

動いて、食べて、磨いて、元気！

フレイル予防で自粛生活を乗り切ろう！

「フレイル」とは心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態をいいます。外出や交流の機会が減る自粛生活ですが、フレイル予防を心がけて元気に過ごしましょう。

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。




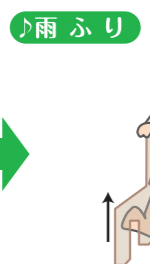
高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

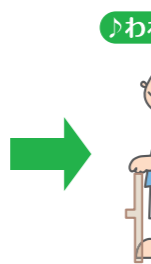
© 2020 一般社団法人日本老年医学会


立って行う筋力強化

使用曲：♪ 四季メドレー

♪春の小川 **おすすめ!**  **①膝の曲げ伸ばし**
両膝を軽く曲げ、ゆっくり伸ばす。膝とつま先を正面に向けて腰をおとす。(8回)

♪雨ふり  **②つま先上げ**
つま先を高く上げて、床を叩くようにリズムを取る。(右足8回・左足8回)

♪われは海の子  **③右足の運動**
♪1番 うしろ上げ (8回) かかとからうしろに上げる。身体を前に倒し過ぎないように。
♪2番 横上げ (8回) つま先を正面に向けて横に上げる。身体が横に倒れないように。

♪もみじ **おすすめ!**  **④かかと上げ**
かかとを高く上げてつま先立ちになる。(8回)


♪飲むの歌 **⑤左足の運動**
「③の右足の運動」と同様に♪1番 うしろ上げ (8回) ♪2番 横上げ (8回)


時には声を出すことも大切! ひとりのときは歌いながら行ってみましょう


足踏み運動


椅子に腰かけての足踏みでもOK 使用曲：♪ 線路は続くよどこまでも


持久力・バランス能力を高めます

線路は続くよ〜  **①足踏み**

野を越え山越え.....  **②前後にステップ**

遙かな町まで.....  **③左右にステップ**

楽しい旅の夢.....  **④その場で一周**

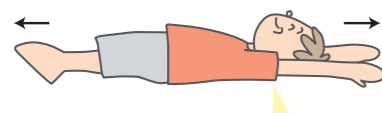
ランラランララン!  **⑤斜め上に手を上げる**

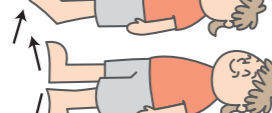
寝て行うストレッチ


使用曲：♪ ノクターン

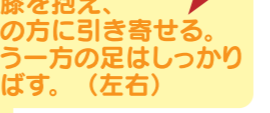
深呼吸をしながら、リラックスをして行いましょう!


おすすめ!

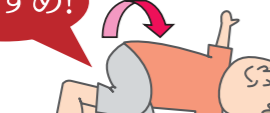
①両手・両足を伸ばす。 

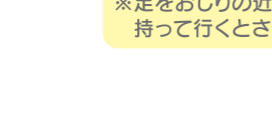
②足首を内側・外側に交互に倒す。 


③両膝を外側に倒し、脚のつけねを伸ばす。
※足をおしりの近くまで持って行くとさらに効果的! 

④片膝を抱え、胸の方に引き寄せる。もう一方の足はしっかり伸ばす。(左右) 

⑤両膝を抱え、胸の方に引き寄せる。
※脚は少し開くように 

⑥両手を広げ、両膝を揃えて左右交互に倒す。
顔は、膝と反対に向ける。
※両膝がなるべくずれないように! 

⑦両手・両足を伸ばす。 

⑧ゆっくり起き上がり、呼吸を整えたら、息を吐きながら上体を前に倒す。 

前橋市「ピンシャーン!元気体操」のご紹介

- ・椅子があれば、ご自宅でも気軽にできる体操です。
- ・「おすすめ」マークの運動を中心に行ってみましょう。
- ・痛みが出る種目は無理に行わないようにしましょう。
- ・「立って行う筋力強化」「足踏み運動」はつかまって行うなど転倒に十分注意しましょう。



座って行うストレッチ

おすすめ: ④⑤⑦⑧⑩

使用曲: ♪ 夢

筋肉をゆっくり伸ばし、身体の痛みや疲労を予防します。

①**深呼吸**
鼻から吸って、長く息を吐く。(2回)

②**首を横に傾げる**
耳を肩に近づけるように頭をゆっくり傾げる。(左右2回)

③**横を向く**
顔を左右にゆっくり向ける。(左右2回)

④**肩をすくめる**
肩を耳に近づけるように上げ、息を吐きながら脱力。(4回)

⑤**胸を張る**
肘を後ろに引いて、肩甲骨を寄せさせる。(4回)

⑥**上体をひねる**
両手を組んで、身体を左右にひねる。(左右2回)

⑦**前方突き出し**
⑧**腕・背すじ伸ばし**
両手を組んで、胸から前方に突き出し肩甲骨の間を広げる。一旦戻して、頭上に伸ばす。(2回)

⑨**前かがみ**
両手を組んで、両膝の間に下ろし、身体を前にかがめる。(2回)

⑩**骨盤運動(前後)**
腰に手を当て、お腹を前に出して背筋を伸ばす。その後お腹をへこませて腰をゆるめる。(4回)

⑪**骨盤運動(左右)**
片方のおしりに体重をかけ、反対側を持ち上げる。(左右1回)

⑫**股関節を開く**
膝を左右に開き、脚のつけね(腿の内側)を伸ばす。(ゆっくり1回)

⑬**足首まわし・マッサージ**
片方の足を持ち上げ、足首を回す。その後足の裏をもんだり叩いたりする。(左右)

⑭**手の指そらし**
手のひらを上にして手首をそらす。(左右)


⑮**手の甲そらし**
手のひら側を下にして手首を曲げる。(左右)

⑯**手足のグッパ**
両手足をぎゅっと握り、力いっぱい開く。

⑰**深呼吸**
鼻から吸って、長く息を吐く。(2回)


座って行う筋力強化

使用曲：♪ 牧場の朝

♪前奏・間奏 **足踏み・腕振り** 

♪1番 **腕の上げ下げ**
1) 耳の横で軽くこぶしを握り、まっすぐ頭上まで上げ、上で両手のこぶしを軽く合わせる。(4拍)
※腕が前に出ないように注意
2) 元の位置に降ろす。(4拍)

♪2番:右足 ♪3番:左足 **膝の曲げ伸ばし**
1) 膝を伸ばして足首をおこす。(4拍)
2) ゆっくり元の位置に降ろす。(4拍)

おすすめ! 

「ピンシャーン!元気体操」はここでチェック!

●動画配信: 前橋市ホームページ/YouTube [前橋 体操 動画](#)

●ラジオ放送: まえはしCITYエフエム(84.5MHz) 月~金(祝日除く) 午前9:00~

対象 前橋市在住の65歳以上の方(1世帯1枚まで)
申込 長寿包括ケア課に電話(898-6133)でお申込みください。
期間 令和2年5月1日~29日(土日祝除く) 費用 ゆうメール着払い(201円)

体操 CD お送りします

「ピンシャーン!元気体操」の動画はこちら

市ホームページにつながります



ストレッチ:反動をつけずゆっくり1種目2~3回
筋力強化:1種目8秒×10回(左右どちらも)
足踏み:休まずに3~5分を目安に!

お口アップ体操

食事に行き、しっかり噛める健康な口を維持しましょう。
顔を触る前には必ず手を洗い、他の人と離れて行いましょう。

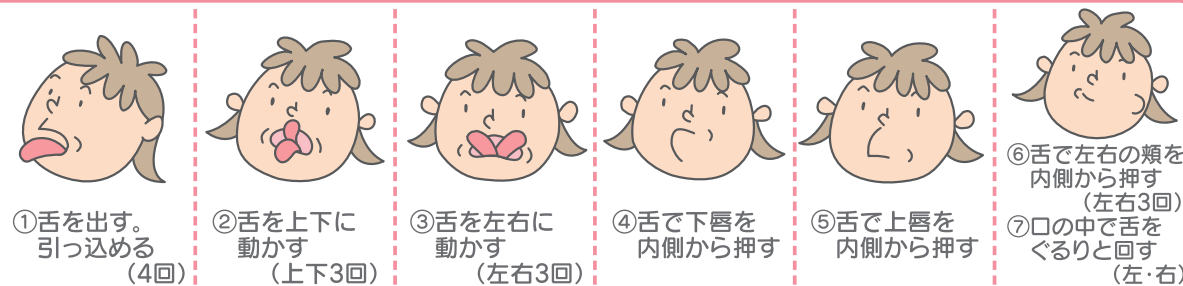
顔面体操

顔や口の周りの筋肉を動かして、表情を豊かにします。



舌体操

舌の動きや働きが良くなり、唾液が出やすくなり、言葉が発音しやすくなります。



唾液腺マッサージ

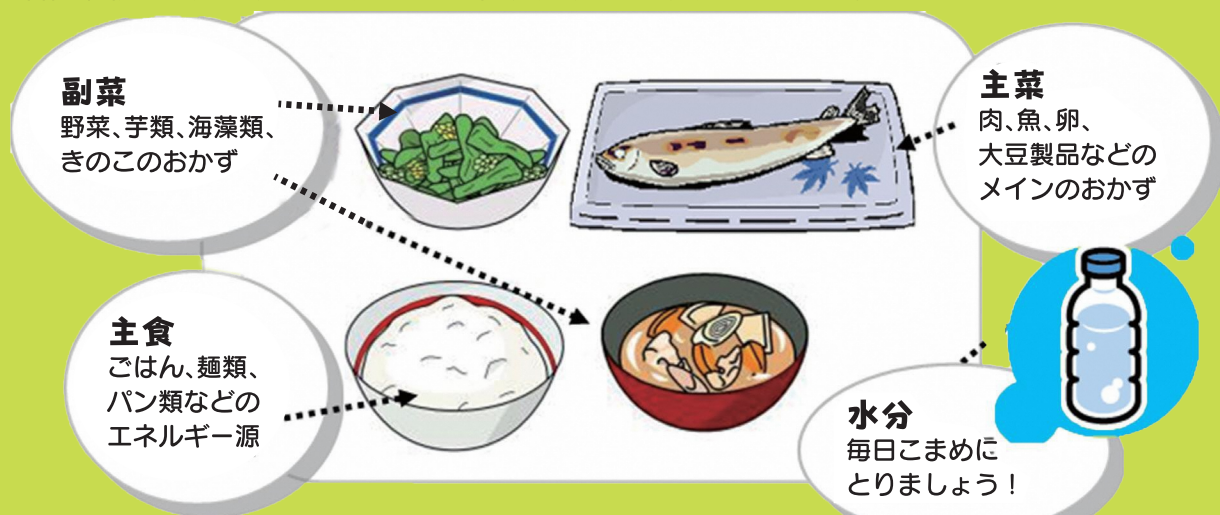
唾液がたくさん出るようになり、食べものが飲み込みやすくなります。



朝の洗顔後やお口アップ体操は、食前がおすすです。

「主食」「主菜」「副菜」を揃えよう

朝・昼・夜の3食すべてに主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしましょう。
特にからだをつくるもとになる主菜（たんぱく質のおかず）を積極的にとることをおすすめします。
牛乳・乳製品、果物は3度の食事に加えるか間食で適量を食べましょう。



♪バランスよく食べる歌♪（「みかんの花咲く丘」等の曲に合わせて）

♪魚（うお）いち 肉いち 卵いち 牛乳ひとつに 豆ひとつ

野菜は6（む）皿に ごはん食べ おやつは果物食べましょう♪

フレイル予防に関する相談や「ピンシャン!元気体操」についてのお問い合わせ

前橋市 長寿包括ケア課 介護予防係

☎027-898-6133（係直通）月～金（祝日除く）8:30～17:15