

①体づくり

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操はいつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。無理をせず、ゆっくりとした気持ちの良い強さで行いましょう。

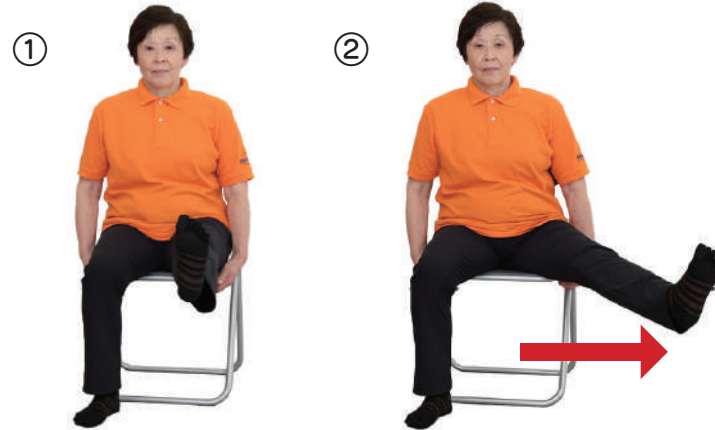
シルバーリハビリ体操の3原則

- ① 一度に無理して頑張りすぎない。
- ② 「良くなったから」といって止めない。
- ③ 効果が表れなくても、諦めずに続ける。

膝痛を予防する体操（下肢筋群の強化）

- ① 脚を前方に伸ばします。
- ② ゆっくりと水平移動させます。
①の姿勢に戻し、脚を下ろします。

※膝頭が上を向いたまま行いましょう。
※左右行いましょう。



肩こりを予防する体操（大胸筋のストレッチ）



①両手を組んで肘を伸ばします。



②両腕を頭上に上げ、十分に伸ばします。



③肘を後ろへ引き胸を張ります。

転倒を予防する体操（ももを上げる筋力の強化）



①肘を曲げ、前に構えます。



②太ももを上げます。
※肘を下げないようにしましょう。

腰痛を予防する体操（腹斜筋のストレッチ）



①脚をしっかりと組みます。



②組んで上になった脚の方へ体をひねります。

特集

いきいきシニアライフ ～いつまでも元気に 自分らしく～

●稲敷市いこいのプラザ ☎ 0297-63-1004



シニアの健康づくりは、日々の積み重ねが大切です！誰もがいつまでも自分らしく、いきいきと暮らし続けられるように、今からできることを一緒に始めましょう。今回の特集では近年の介護予防のキーワードと言われているフレイル予防や、口腔機能の重要性、社会参加につながる事業等についてご紹介します。

これってもしかして『フレイル』かも… 長く元気でいるために生活を見直してみましょう

フレイルとは…

年齢を重ね心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態です。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すことでフレイルは予防できる可能性があります。



長く元気でいるために！フレイルを予防する3つのポイント

①体づくり

筋力の衰えによる運動機能の低下はフレイルの大きな要因です。日ごろから運動を意識していきいき生活しましょう。

②栄養・口腔(こうくう)

口腔機能の衰えや偏った食事による低栄養もフレイルの要因となります。美味しく、楽しく、バランスの良い食事を心がけましょう。

③社会参加

外出機会の減少や、社会とのつながりを失うことはフレイルの入り口となります。地域活動や友人との交流など、人と関わる機会を持ちましょう。

あなたは大丈夫？ フレイルセルフチェック

- ☐ 6カ月間で、意図せず2kg以上の体重減少があった。
- ☐ 筋力（握力）が低下した。
- ☐ 最近、訳もなく疲れたような感じがする。
- ☐ 歩くのが遅くなった。
- ☐ 体を動かす機会が減った。



当てはまる項目が1つでもあった人は、フレイル予防に取り組みましょう！