

体力低下にご用心！



佐倉市 高齢者福祉課
☎484-6343

新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、地域の集まりや体操会が中止になるなど家にいる時間が増えています。また、感染を恐れるあまり外出を控えすぎるなど「生活が不活発」になる傾向が見られます。閉じこもりがちな期間を上手に乗り切るコツをお伝えします。

フレイル注意報発令中！！

放っておくと
要介護状態に！？

ずっとテレビを見ていたり、ボーっとしていたり、
話すことも少なく生活が不活発になると・・・

段々に歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、
疲れやすくなったりと、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルを予防するために

1. 動かない時間を減らし、自宅でできる運動を取り入れましょう。

- 自宅でできる運動を積極的に取り入れましょう。裏面も参考に毎日取り組みましょう。
- 屋外の開放された場所で体を動かしましょう。人ごみを避けた散歩などもお勧めです！

2. 生活リズムを崩さずに、しっかり食べて栄養をつけましょう。

- バランスの良い食事を三食欠かさず食べることを意識しましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます

3. お口を清潔に保ち、感染を防ぎましょう。

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを楽しみましょう。

- 毎食後と寝る前に歯をみがきましょう。感染予防にも有効です。
- 食事はしっかりと噛んで食べましょう。自粛生活で人との会話が減りお口の力が衰えることも。電話などで意識して会話を増やす工夫をしましょう。

4. 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続けましょう。
- 買い物や生活の支援等困ったときには、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

～高齢者の総合相談窓口～地域包括支援センター

志津北部地域包括支援センター ☎462-9531

臼井・千代田地域包括支援センター ☎488-3731

南部地域包括支援センター

志津南部地域包括支援センター ☎460-7700

佐倉地域包括支援センター ☎488-5151

☎483-5520

自宅でできる！フレイル予防運動

4分の1スクワット



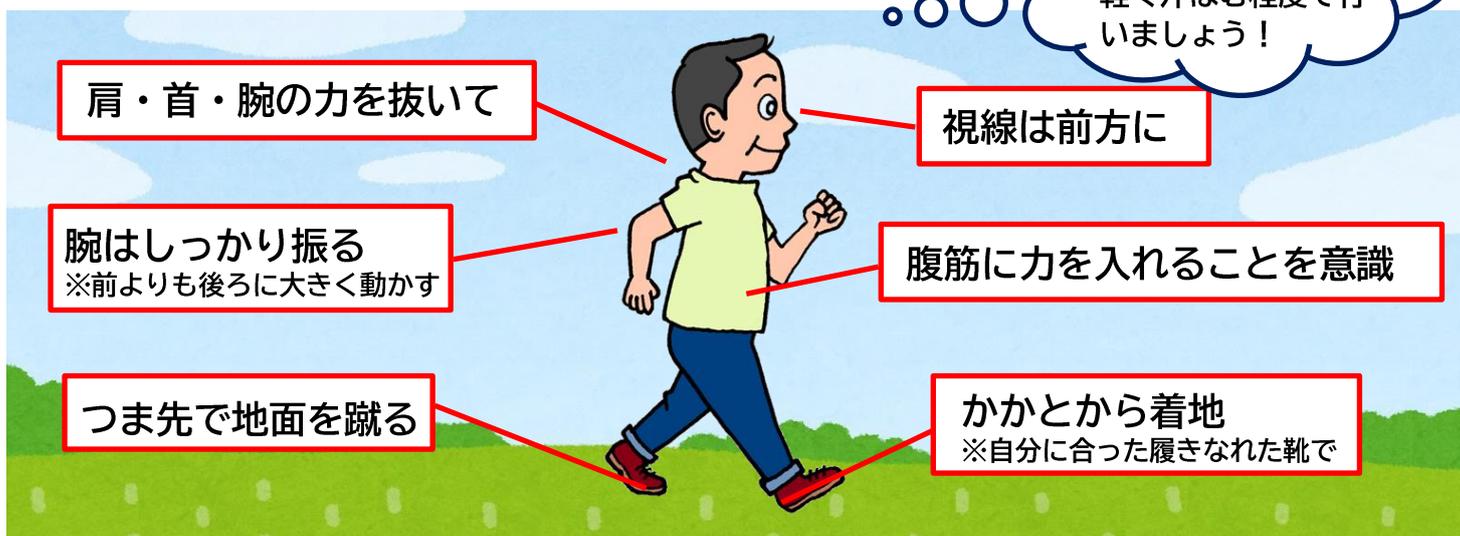
イスにつかまりながら足を肩幅に開き、4つ数えながらひざを浅く(4分の1くらい)曲げて、4つ数えながら元に戻す。

かかと上げ



イスにつかまりながら足を肩幅に開き、4つ数えながらかかとをゆっくり上げて、4つ数えながらかかとをゆっくり下ろす。

ウォーキング



目指せ140回！佐倉ふるさと体操



佐倉ふるさと体操がYouTubeでご覧になれます！スマートフォン等お持ちのかたはQRコードの読み取りで視聴できます(^^♪



ご存知ですか？佐倉ふるさと体操スタンプカード！体操を行ったらスタンプ欄に日付を記入します。140回達成で賞状、記念品をお渡しします(*^^*)v

佐倉ふるさと体操 スタンプカード



佐倉市 福祉部高齢者福祉課