

# 朝陽地区

# 健康だより

健康が一番

回覧

第23号

R2.9.25

発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 事務局 TEL 219-1068 <http://asahi-ik.jp>  
長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ TEL 254-5250

令和2年9月25日、コンフォート岡田 理学療法士を迎えて、新型コロナウイルス感染防止による自粛生活で、フレイル（虚弱の状態）予防のため「介護予防教室」が開催されました。先生のお話を以下にまとめてみました。

## 「自粛生活で弱った身体を元気にしよう！」～自宅で取り組める運動と日常生活～

健康長寿を目指しましょう・・・長野県は「平均寿命」は全国でも男性・女性とも1番・2番で長寿県と言われていますが「健康寿命」は20番目以下、高齢者は老後不健康な状態で過ごしていることになります。元気な毎日を過ごすために、「要介護」「要支援」にならない元気な体を作りましょう。

### 「フレイル予防のための」粹いきライフ3か条

1. 動く…1日30分、ムリのない筋力トレーニング
2. 食べる…タンパク質を中心に栄養をきちんと取る
3. つながる…社会的交流をたやさない

### 「身体活動・運動」

横断歩道を青信号で渡りきれですか

軽い運動や体操またはスポーツなどを、みんなと一緒に毎週していますか



### 「食生活・栄養」

肉（赤身）や魚、卵、大豆製品のいずれかを毎日食べていますか

6ヶ月以内に意図せずに2kg以上の体重減少がありましたか

### 「社会参加・活動」

スポーツや趣味の会、ボランティアなどの地域の活動に参加していますか

# 『筋力トレーニング』のおすすめ（その1）

目標：まずは自分できる程度から、でも少し頑張れる程に始め、そこから徐々に難易度を上げる様にします。筋肉を意識して、繰り返し行う様にし、継続すること、止めてしまうとせっかくの効果も逆戻りです。長く続けたら、運動プログラムを見直して、気分も一新して取り組んでください。

ポイント：運動はゆっくりと行い、終点で止まる時間を作る様に。動作中は呼吸を止めないで。筋トレの頻度は週3回以上で、それぞれの運動回数は10回を1~3セットを行うようにします。食事でたんぱく質を摂取することも大切です。

## 【1】立って行う運動

### ①ハーフスクワット

(数秒～数十秒  
止めます)



### ②片脚立位と横開き(股関節外転)

左右行います



### ポイント

- ・膝頭がつま先より前に出ない様にする
- ・胴は背筋を伸ばしたまま前かがみになる
- ・膝とつま先の向きをそろえる様に

### ポイント

- ・バランスが取れなければ捕まって行う
- ・開く足は体の真横に開くようにする
- ・体は傾けず直立する様に

### ③フロントラウンジ

左右交互に行います



### ④ヒールレイズ

(片脚立位で踵上げ)

左右行います



### ポイント

- ・前脚の膝を曲げた時に膝頭がつま先より前に出ない様にする
- ・膝とつま先の向きをそろえる様に

### ポイント

- ・最初は両足を揃えてやってみましょう
- ・バランスが取れなければ捕まって
- ・ゆっくり行います(ドスンと落とす事も～)