



新型コロナウイルス感染予防実践期間中 「新しい生活様式」で、フレイル状態にならないために



記憶力や注意力を使って脳を鍛えよう！

2つの家事を同時にやる

2つのことを同時に進めることで脳のトレーニングになります。「2つの料理を同時につくる」「洗濯しながら掃除をする」など2つの家事を同時にしてみましょう。



日記をつける

過去の出来事を思い出したり、自分の行動を忘れないように意識することで脳が鍛えられます。慣れてきたら2日前の日記に挑戦してみてもいいですね。



脳トレにチャレンジする

脳の機能は加齢とともに低下しますが、毎日積極的に使うことで、機能の低下を防ぐことができます。クロスワードなど脳のトレーニングで脳を鍛えましょう。ぬり絵や直接会えない家族、友人と電話で話すことも、脳の活性化やストレスの解消になります。



「今だからこそ継続したい！フレイル予防！」参照

家の中でカラダを動かそう！

●ひざ伸ばし

主に太ももの前を鍛える

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす
- ②もとの位置までゆっくりと戻す
片脚ずつ交互に行う

ひざを伸ばしたら
つま先を上げる



※足首を柔らかくしておくことが
転倒防止にもつながります。

●スクワット（ひざの屈伸）

主におしりと太ももの前を鍛える

- ①床に垂直に背筋を伸ばし、腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

両足は床につけて
平行に保つ



※立ち座りをする時に意識してみましょう！

自然な呼吸を心がけ、痛みのない範囲で運動しましょう！
1日3回、それぞれ5〜10回を目標に！

（「今日から始める、神戸市がめぐるフレイル予防・フレイル改善」より引用）