

コロナに打ち勝つフレイル予防！6か条

(第2版)

大内尉義 福山市政策顧問監修

「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態を言います。

新型コロナウイルス感染症予防のために、家にこもりきりになると、フレイルになってしまうことが危惧されます。感染を避けつつフレイルを予防するポイントをまとめてみました。



その1 とにかく体を動かそう



- 1日20分～30分を目安にできれば毎日行いましょう。
- いきいき百歳体操もおすすめです。

フレイル予防
イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」



その2 好きなもの、何でも摂って栄養をつけよう



- 特にお魚やお肉などタンパク質を積極的にとりましょう。
- 硬いものを避けないで。



その3 人ごみを避け、適度な散歩と気分転換をしましょう



- ジョギングもおすすめです。
- 会話をせず、人との距離をとって行いましょう。



その4 趣味の時間を持って心のゆとりを



- 生活の中で、楽しい時間を持てるようにしましょう。



その5 一日一回電話で友達とおしゃべりをしましょう



- 意識して会話を増やし、人とのつながりを持ちましょう。



その6

そして快眠、朝すっきり



詳しくは
福山市
ホームページへ

自宅で
できる♪



おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



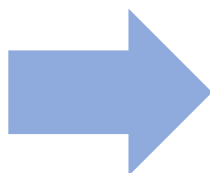
※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



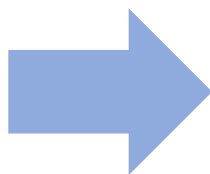
左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ

大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用