

自粛生活でもできる フレイル予防をご紹介します!

フレイルとは、介護が必要となる前の「虚弱」な状態のこと。
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために自宅にすることが多くなると、運動不足となり心や身体の機能低下が心配です。自宅でも気軽にできる運動を取り入れ、体調を整えましょう。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

外出自粛にご協力いただき、お礼申し上げます。ご自宅で簡単にできる取組で、健康管理をお願いします。

京都市長 門川 大作



自宅でできる フレイル予防の運動

こんなことに気を付けよう!

□ 人との交流を保とう

- ・友達や家族と電話で話をする
- ・手紙やメール等を活用する

□ 身体を動かし、活動量を維持する

- ・家の中でできる運動を行う
- ・人混みを避けてウォーキング

□ 口腔ケアも忘れずに

- ・毎食後や就寝前の歯みがき
- ・入れ歯の手入れ

□ しっかり栄養をとり、 免疫力を低下させない

- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・たんぱく質源(肉・魚・卵など)を積極的に食べる

★ 天気の良い日は屋外など開放された場所で身体を動かしたり、散歩をしたりするのもお勧め。ただし、人混みを避けましょう。

お口の体操 山科わっはっは体操

肩を回して 早口言葉



認知症の
予防にも

赤バジャマ
青バジャマ
黄バジャマ

×5セット

Point!
両肩を後ろ回しに変えたり、早口言葉を変えたりしても、面白いよ!

- ・両肩を前回しする
- ・肩を回しながら、早口言葉を言う
「赤バジャマ・青バジャマ・黄バジャマ」

舌先 3・3・7 拍子

Point! 慣れてきたら、スピードをはやくしてやってみよう!

唾液の
分泌促進



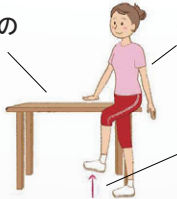
♪うさぎとかめの音楽に合わせてやってみよう!
♪もしもしかめよ ♪かめさんよ ♪せかいのうちでおまえほど〜

その他の運動は… 山科わっはっは体操 検索

片脚立ち 下肢筋力をつける!

●必ずつかまるものがある場所で!

左右1分間ずつ
×1日3回



- 姿勢をまっすぐ伸ばす。
- 床につかない程度に片脚をあげる。

スクワット

バランス能力をつける!

- 両足を肩幅よりやや広く開き、両手は床と平行にして立つ。
- つま先を30度くらい開く。



深呼吸をするペースで
5〜6回×1日3回

- おしりを後ろに引くようにしゃがむ。
※膝を足の人差し指の方向に向け、膝がつま先より前に出ないように!

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、本誌に掲載のイベントは、今後、主催者の判断で中止・変更になる場合があります。

開催の有無等については、各イベントの問合せ先へご確認ください。

新型コロナウイルス感染症に かからない、うつさないために

- 密な空間を避けましょう
密閉・密集・密接
- こまめに手洗いを
手洗いのタイミング
 - ① 外出先からの帰宅時
 - ② 調理前・配膳前
 - ③ 食事前
 - ④ トイレの後

新型コロナウイルスへの感染が疑われるときは…

相談窓口

新型コロナウイルス感染症専用電話相談窓口 (☎222-3421)
受付時間: 土・日・祝日を含む24時間

相談の目安

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上
(高齢者や基礎疾患のある方は2日以上) 続いている
- ・強いだるさや息苦しさがある