

～フレイルにならないためのおすすめトレーニング～

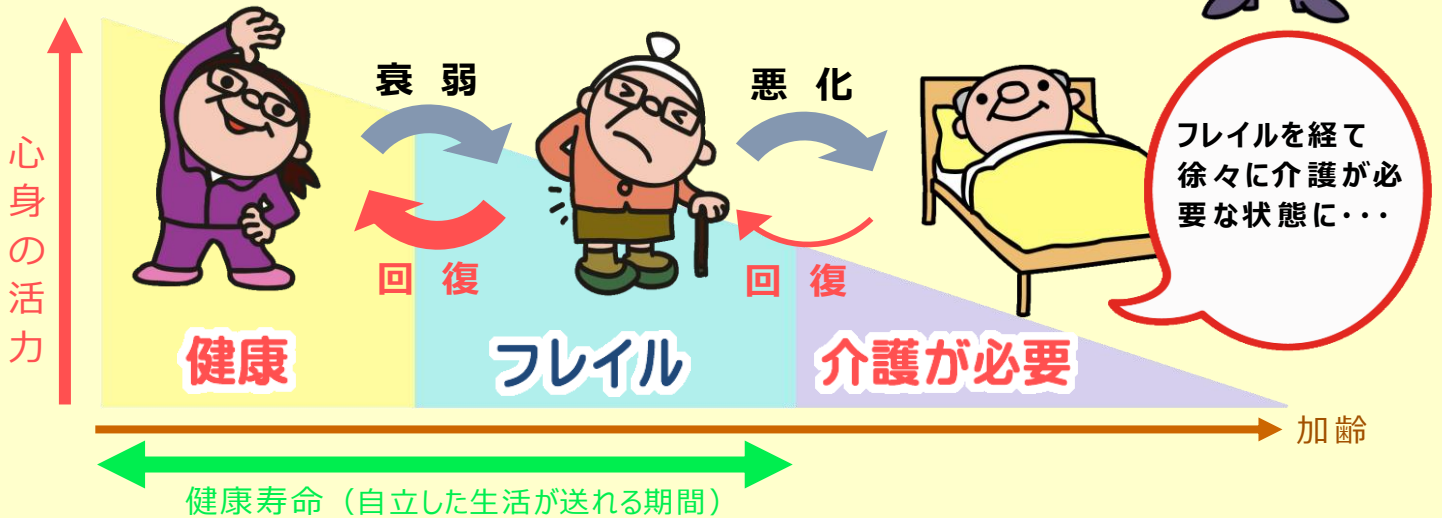
フレイル

に
気をつけよう！

フレイルとは...

フレイル（虚弱）とは...

元気な状態と介護が必要な状態の中間のことを言い、
心身の活力が低下した状態のことです。



こんなことはありませんか？



一日中 TV をみていたり...
食事もたまに抜いてしまう...。
誰かと話すことも少なくなったなあ



発行：調布市高齢者支援室
042-481-7150

フレイルを予防するために

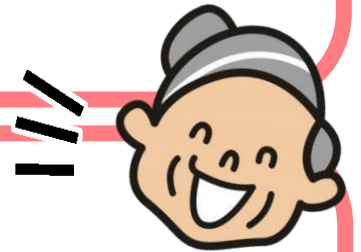
栄養・おくち



栄養：こんな時こそ、一日三食をバランス良く食べ体の調子を整えましょう。少しずつでもたくさんの種類の食品を食べ、栄養不足にならないように気を付けましょう。身体、特に筋肉の素となるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆製品、骨を強くする牛乳・乳製品をしっかりとることが大切です。また、食事の前にお口の体操を行ってから食べることは、むせの予防につながります。

やってみよう：口の体操

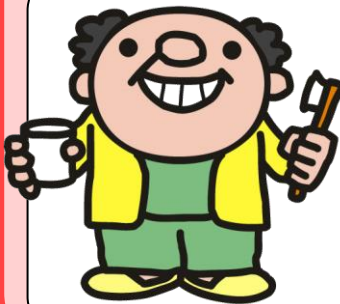
- ・口を閉じたまま膨らませたり、すぼめたりをくり返す。
- ・パタカラ体操
「**パパパパパ タタタタタ
カカカカカ ラララララ**」
を早口で繰り返す。



やってみよう：早口言葉

それぞれ2回くりかえしましょう

- ・なまむぎ なまごめ なまたまご
となり きやく かきく うきやく
- ・隣の客はよく柿食う客だ
みっしゅう そし みっせつ そし みっぺい そし
- ・密集阻止 密接阻止 密閉阻止



※運動の前に準備体操を行うのと同じように、食事前にお口の体操をすることで口や舌の動きが慣れて食事がしやすくなります！

運動



運動：動かない時間をなるべく減らすことを意識してみましょう。ラジオ体操など、自宅でもできるちょっとした運動でも筋肉の維持には効果があります。転倒を予防するためにも日頃からの運動は大切です。「コマーシャル中は足ぶみを試してみる」など座ったままの時間を減らしましょう。



※調布市では、「10年後も元気」を合言葉に10の筋力トレーニングという体操を推奨しています。椅子があれば実施できるものなので、是非取り組んでみてください

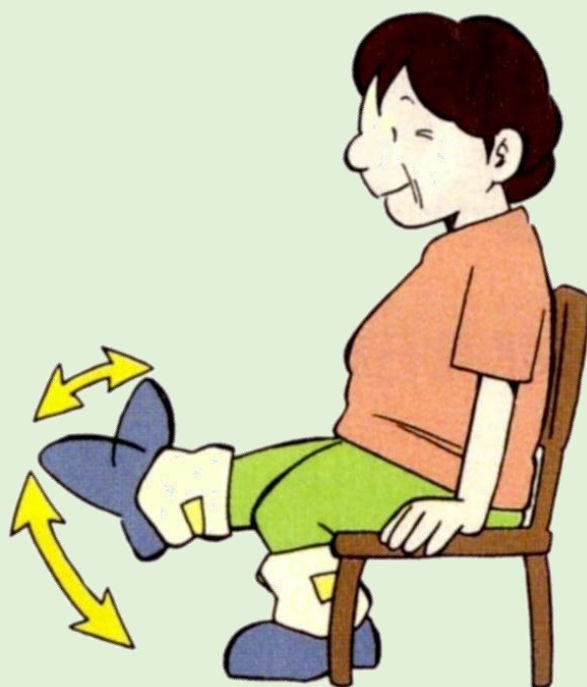
次の
ページへ

10の筋力トレーニング

初級コース (トレーニング1～トレーニング4を3単位) 概ね45分間

トレーニング1

- ①開始肢位 座位。膝を90度以上曲げる。
- ②運動 片膝をゆっくりと伸ばします。膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして躰の方に持ってきます。つま先を伸ばして(戻して)から膝を曲げ開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 膝を1, 2, 3, 4で伸ばします。膝を伸ばしたところでつま先を1, 2, 3と起こし, 1, 2, 3でつま先を伸ばす運動を加えて, 1, 2, 3, 4で膝を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸びたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。腰や膝を痛めます。



トレーニング2



- ①開始肢位 座位。背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくりまします。手を肩の横、耳たぶがつかめるくらいの位置に持っていきます。
- ②運動 顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように両手を真上に伸ばします。肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始肢位へと戻ります。(号令 1, 2, 3, 4で腕を伸ばし, 5, 6, 7, 8で腕を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 腕はできるだけ真上に向かってまっすぐに、滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、側方に広がっていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。

トレーニング3



①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。あごを引き、胸をはって、背筋をしっかり伸ばします。

②運動 宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上がってつま先立ちになり、そのままスーッと降りて戻ります。（号令 1, 2, 3, 4で伸び上がり, 5, 6, 7, 8で開始位置に戻ります。）

③ポイント 良い姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸び上がると不安定になるので、うまくバランスを取る練習をしてください。

トレーニング4

①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。

②運動 片足を躰に対して真横にゆっくりと開きます。姿勢が乱れない程度まで足を開いたら開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。（号令 1, 2, 3, 4で足を開き, 5, 6, 7, 8で開始位置に戻ります。）

③ポイント 足を大きく開く体操ではありません。足を斜め前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開きます。このとき躰は真っ直ぐに保ちます。右足から左足（あるいは左足から右足へと）運動を移していく時には出来るだけ躰を揺らさないようにします。



自宅時間を過ごす際に 利用してみてもいいかがですか？



こんにちは、電気通信大学アメフト部です



腕で大きな円を描くように拳上

市HPでは、自宅でできる運動や健康づくり情報を紹介しています。また、電気通信大学アメフト部の皆さんが「10の筋力トレーニング」に取り組んだ動画などを公開しています。

ここから
アクセス!



トレーニングの量・強さ・頻度

・ トレーニングの量の目安：8回の繰り返しを1単位として、2～3単位

初級コースの場合は、トレーニング1を8回行い、次にトレーニング2も8回と、トレーニング4までを8回ずつ行うと1単位になります。初級コースは3単位で、各単位の間には2～3分休憩をとります（1単位～休憩～1単位～休憩～1単位）。

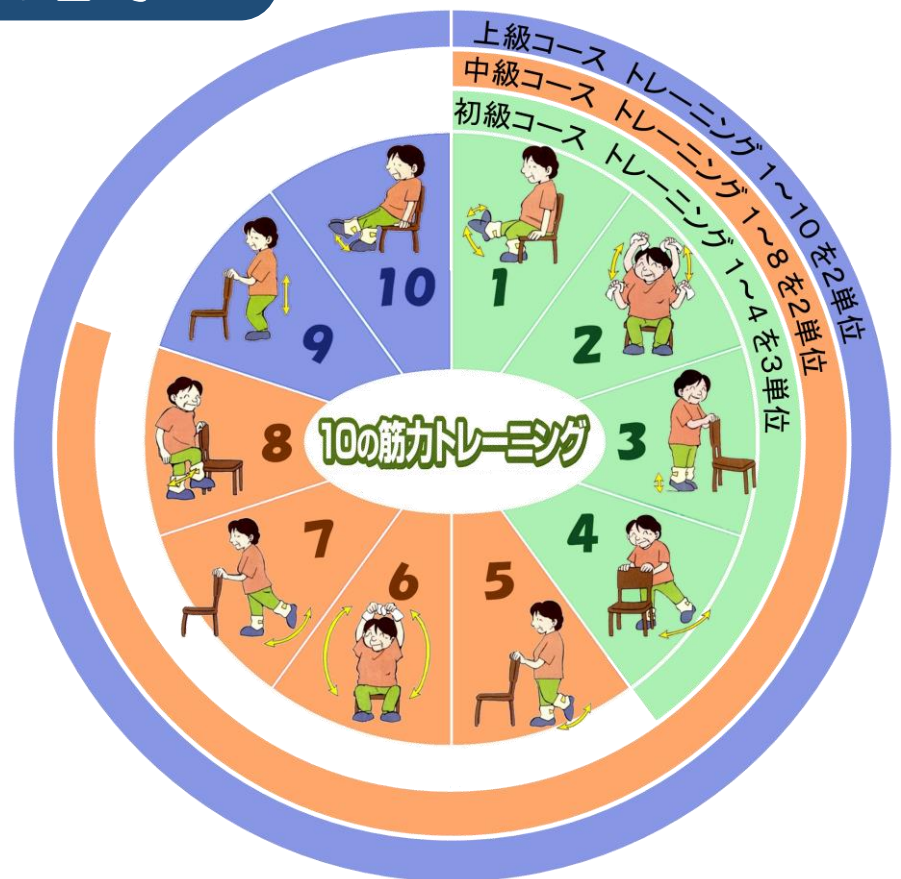
・ トレーニングの頻度の目安

年をとると、筋肉が疲れを取り除いて回復するのに意外と時間がかかります。このトレーニングの頻度は週3度を限度としてください。2日間続けてトレーニングしてはいけません。今の体力を維持したいという方は週に一度くらい、今よりも強くなりたい、もっとここを鍛えたいという方は週3度を限度にして、一日おきくらいの頻度にしてください。

トレーニングの目的

このトレーニングは、歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところのものを取る、落とした物を拾うといった生活動作に役立つように、さまざまな工夫を加えてつくったトレーニングです。

生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つことが、このトレーニングの主目的です。



トレーニングのポイント

お手本どおりのトレーニング動作は最初の頃は意外に難しいものです。1年ぐらいかけてだんだん上達していくつもりで取り組んでください。

トレーニングの注意事項

痛み：トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止してください。

呼吸：運動中は、ごく普通に吸ったり吐いたりを保つようにしてください。

息を止めたり、いきんだりしてはいけません。

運動の滑らかさ：できるだけ滑らかに手足を動かしてください。ロボットのような「カクカク」した動きはやめましょう。1回の動作に6～9秒かけるぐらいのスピードで滑らかに運動してください。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8と声をかけながら行うと良いでしょう。（例えばトレーニング2の場合, 1. 2. 3. 4の号令で腕を伸ばし, 5, 6, 7, 8の号令で腕を元の位置に戻すようにします。

姿勢：どの運動も姿勢を正しく美しく保つことに注意しましょう。

人とのつながり

人とのつながり：フレイルになる最初のきっかけは人とのつながりが減ることとも言われています。電話や手紙、SNSでのちょっとした挨拶や会話での交流も大切です。また、自分の信頼できる人と話すことはストレスや不安の緩和にもつながります。

ひさしぶりのあの人へ！



お元気ですか？



給付金のサギに注意！！



新型コロナウイルス感染拡大に便乗した
「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意

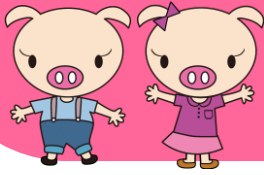
市区町村や総務省などが以下を行うことは

絶対にありません

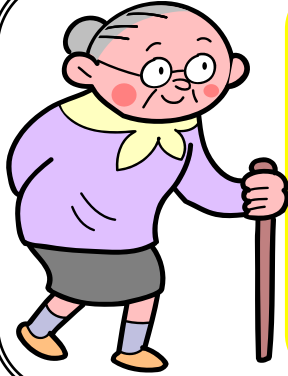
- ✗ 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ メールを送り、URL をクリックして申請手続きを
求めること

「怪しいなと思ったら遠慮なくご相談を！！」

調布市見守りネットワーク みまもっと



「ソフトな見守り」 & 「ゆるやかな働きかけ」



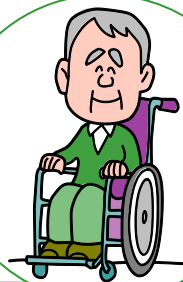
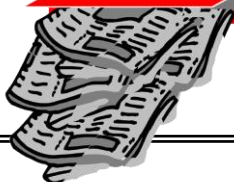
隣のおばあちゃん、ひとりで大変そうだけど…、ごはんの支度や掃除は大丈夫かしら？



あなたの周りの
高齢者等について
お気づきの事を、
お気軽にご連絡
ください！

ひとりぐらしで車いすのAさん。随分新聞が溜まってるみたいだけど大丈夫かなあ？

郵便受



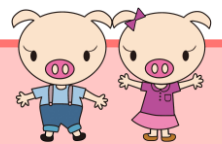
連携

何かあったら
すぐ相談！



刊行物番号
2020-71

連絡は、地域包括支援センターへ！



名称	電話番号	住所	担当地区
はなみずき	042(441)5763	深大寺北町4-17-7	深大寺東町1・4~8丁目、深大寺北町、深大寺元町
ちょうふの里	042(441)6655	西町290-5	富士見町、西町、野水、飛田給1丁目、上石原1丁目、下石原1丁目
せいじゅ	042(483)1358	上石原3-54-2	飛田給2・3丁目、多摩川、染地1丁目、上石原2・3丁目
ちょうふ花園	042(484)2285	小島町2-45-22 1階	小島町2・3丁目、布田3~6丁目、下石原2・3丁目
調布八雲苑	042(484)8011	八雲台1-22-1 1階	小島町1丁目、布田1・2丁目、八雲台、佐須町3丁目、調布ヶ丘
至誠しばさき	042(488)1300	菊野台1-52-4	佐須町1・2・4・5丁目、菊野台1丁目、深大寺南町、深大寺東町2・3丁目、柴崎、
ときわぎ国領	050(5540)0860	国領町7-32-2-101	染地2・3丁目、国領町7・8丁目(8丁目1・4番地を除く)
ゆうあい	042(481)4973	国領町3-8-15 くすのきアパート5-109	菊野台2・3丁目、国領町1~6丁目、国領町8丁目1・4番地
つつじヶ丘	03(5315)5400	東つつじヶ丘1-5-2	東つつじヶ丘、西つつじヶ丘、入間町2・3丁目
仙川	03(5314)0030	若葉町2-22-2 1階	仙川町、緑ヶ丘、若葉町、入間町1丁目