前田・稲積地区
介護予防センターまえだ からのご案内

令和2年
5月号

前田・稲積地区のみなさまへ

日頃より「すこやか倶楽部」にご参加・ご協力頂きまして、ありがとうございます。この度の新型コロナウイルスの影響により、札幌市の指示を受け、残念ながらすこやか倶楽部の開催を『当面の間中止』となりましたことをご連絡致します。

外出の自粛により、今まで行なっていた交流や体を動かす機会が減少し、いつの間にか心身機能の低下につながってしまいます。ご自宅でも【なるべく動く！】【日光浴を行う！】【電話やメールなどで間接的に人と繋がる！】ことを心掛け、活動量を増やして、心身共に元気に毎日をお過ごし頂ければと思います。

再開時、改めてご連絡させて頂きますので宜しくお願い致します。皆様のご健康と一日も早い終息・再会を願っております。

フレイルになっていませんか？

「フレイル」とは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことをさします。フレイルは、早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります。
生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険がありますのでご注意下さい。

フレイル化の気づきチェック　※筑波大学健康増進学研究室作成

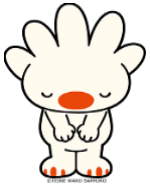
□ダイエットしていないのに、最近痩せてきた。（ここ半年で2～3kg減少）
□最近、わけもなく疲れた感じがする。
□定期的に体を動かしていない。
□ペットボトルのふたが開けられなくなった。
□横断歩道が渡れなくなった、もしくは、以前より歩くスピードが遅くなった。

※3項目以上該当すればフレイル、1～２項目該当でフレイル前段階の可能性があります
「フレイルの評価基準」を一部改変し、表現も平易なものとしました

★該当する方は裏面をチェックし、チャレンジしましょう！

～編集後記～

皆様、お元気でいらっしゃいますか？
つむぎの杜のギャラリーにも春の便りが♡
お手伝い下さった皆様のおかげでパーッと明るくなりましたよ～！！私達も早く地域の皆様の笑顔が見たいです～♪



札幌市手稲区介護予防センター　まえだ
住所：手稲区前田2条10丁目1-7
（手稲つむぎの杜内）
TEL011-685-3141　　担当　吉田・井幡

おうちdeかんたん体操

※用意するもの　安定した椅子

こちらを読み込んで下さい

ストレッチ編

ももの裏のストレッチ

①浅めに座り、片足を前に伸ばす
②胸を張ったまま上体を前に傾けて15秒～30秒静止
③左右1回ずつ行うのを1セットとし、2セット行なう

【注意点】
背中を丸めず、お尻を突き出すように行なう

体側のストレッチ

①両手を組み、耳の横まで上げる
②ゆっくりと真横に傾けて15秒静止
③左右1回ずつ行なうのを1セットとし、2セット行なう

【注意点】
横に倒す時に、お尻が浮かない
足は軽く開き、安定した体勢で行なう

筋力トレーニング編

ふくらはぎの筋トレ

①肩幅に足を開き、つま先は正面に向ける
②2秒かけてかかとをゆっくりと背伸びをするように上げる
③2秒かけてゆっくりと下ろす
④10回繰り返す（余裕があれば２～３セット）

【注意点】
ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるように行なう。反動をつけずにゆっくりと、必ず背もたれなどを利用しましょう！

ももとお尻の筋トレ（歩行・姿勢保持のための筋力維持）

①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロス
②背中を伸ばし、少し前に傾け、体重をももに乗せる
③4秒かけてゆっくりと立ち上がり、
④4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座る（膝がつま先より前に出ないように）
⑤10回繰り返す（余裕があれば2～3セット）

【注意点】
膝に痛みが出る場合は、中止。体が不安定になる人は、机などにつかまりながら行なう
反動をつけずにゆっくりと行なう
膝はつま先の方向に曲げる

「介護予防センターまえだ」動画配信を開始しました。
ストレッチ編、筋力トレーニング編（近日公開予定）
ユーチューブで「手稲つむぎの杜」と検索して下さい。

体操の記録をカレンダーや日記に記録して、頑張った証を残しましょう！　頑張って元気倍増～！！　さらにやる気up⤴です