

# 看護連携新聞



## 🍈 フレイル予防で健康長寿 🍈

フレイルとは「加齢に伴い心身の機能が低下した状態」のこと。  
適切な栄養＋口腔と運動、そして社会参加で健康な生活を送りましょう！

現在、新型コロナウイルスの影響で人との接触を避け家に閉じこもりがちになり、筋力低下を引き起こす可能性があります。そのため今回は「コロナ渦における運動」について紹介していきます。

- 1、日中人込みを避け自宅近辺の散歩を行う（食後1～2時間後に行うとよい。空腹時は避けましょう）
- 2、ラジオ体操や自治体が発信する介護予防体操を行う  
※家の中でできる体操をご紹介します



足上げ



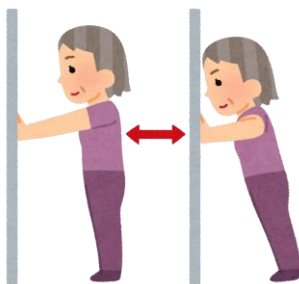
座り立ち



かかと上げ



前屈



腕立て

### フレイルのチェック項目

- ・体重が減った
- ・握力が弱くなった
- ・理由もなく疲労感がある
- ・歩くのが遅くなった
- ・運動機能が低下している

3つ以上当てはまるとフレイルの可能性が高くなります

夏が終わりあつという間に秋が過ぎ、寒さが身に染みる時季となりました。新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式を余儀なくされていますが、いろいろな工夫次第で健康に過ごしていただけたらと思っています。 また次号を楽しみに🍁

特別養護老人ホーム 義明苑  
看護連携委員会  
令和3年度 秋号



Mimeikai