

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信 Vol. 30 呼吸と筋力トレーニング

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行っていきましょう！

フレイル予防で取り組む **3** つのポイント **栄養！運動！社会参加！**

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！

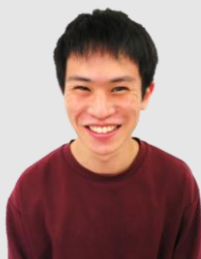


人と会うと元気になります♪

今月は、**呼吸と筋力トレーニング**を実施していきましょう

★まずは**深呼吸**を大きく**3~5回**実施しましょう！

Good smile!!



背中を伸ばして、または胸を大きく広げて、鼻から息を吸いましょう。

息をはくときは、口をすぼめてなるべく長くはくようにします。

筋力トレーニングで力を入れる時も、息をはきながら実施しましょう！

★ 次に…呼吸に合わせてを筋力トレーニングを実施しましょう！

★スクワット



★かかと上げ



★片足前スクワット



★片足外ひらき



- 1種目 10～20回 1日3セットを目標に実施しましょう！
- 転倒しないように、机など安定したものにつかまって実施しても◎です。
- 痛みの出ない範囲で動かし、息を止めずに行いましょう！

★ 写真モデル：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 15期生です。4月から社会人！応援しています！

制作協力は…上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724  
電話 048-773-7155