

# 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. 42テーマ 骨盤体操をしましょう！

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いませんか？

check!

フレイルには **3** つの要因が関わっています！

筋力・体力の低下などの**身体的要因**

閉じこもり・孤独などの**社会的要因**



認知症・うつなどの**精神的要因**



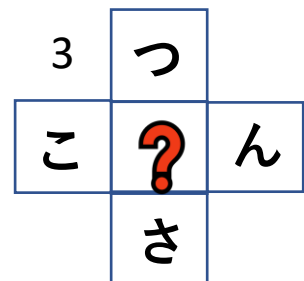
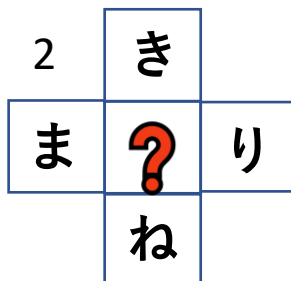
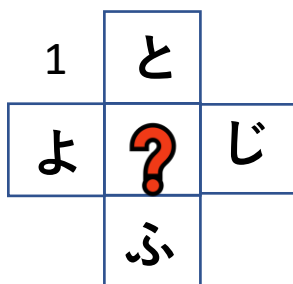
特に**社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口**のなるといわれています。

**サロンの仲間や家族との繋がりを大切に**していきましょう！

みなさん外出できてますか?? 外出することで、多くの刺激が脳に入ります!!

認知機能と難しく考えるのではなく、日常生活においておうちでしていることや、屋外で活動すること自体が、脳に良い影響を与えています。おうちできることは自分で行うこと、また外出すること自体がとてもとても大事です！

-クロスワード- 真ん中に文字を1つ入れて縦読みも横読みも意味が通じる言葉を完成させよう♪ ちょこっと脳トレ!!



# 100歳まで軽やかに 立つための体操集

## ① 骨盤起こし 体操



骨盤の骨を動かす体操です  
立ち上がりの最初は、  
“骨盤が前にいく動き”が入ります  
運動を通じて、動きやすい体を作ろう！

(方法)

座った状態で骨盤に手を当てます  
おへそを突き出す様に骨盤を立てます  
次は反対に腰を丸めます  
この運動を10回繰り返すことで  
立ち上がりがスムーズになります♪

## ② 前に手を伸ばす運動で上半身を連動 体操



(方法)

座った状態で両手を組みます  
その後、手を前方に伸ばします  
この運動を10回繰り返すことで  
上半身との連動し、立ち上がりが  
スムーズになります♪

制作協力：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）

上尾市リハビリテーション連絡協議会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