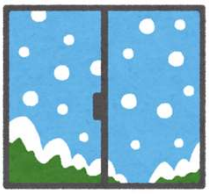
# 続けよう！ フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

＼笑顔で元気に！／ ＼継続は力なり／

## サロン通信 Vol.７１　活動量を維持しましょう👍

早いものでもう年末ですね。寒い日が続きますので
体調管理をしながら運動を継続していきましょう♪



冬は気温や日照時間などの影響で**活動量が最も低下しやすい季節**です。活動量は歩数を目安に確認することができますが、**1日8,000歩程度(65歳以上は6,000歩)が推奨**されています。
活動量を維持することは、**体力や食欲の改善、認知症・高血圧・フレイルの予防**などにつながります。活動的な生活をすることで、社会参加や人とのつながりを保ちながら心身ともに健康を維持していきましょう。

### 活動量をチェックする方法は？

**万歩計**を活用して歩数を確認する方法に加えて‥
**スマートフォン**や**スマートウォッチ**を持ち歩くだけで
**歩数、移動距離、消費カロリー等を自動で記録**してくれます。
下記のアプリを活用してみましょう！
★アイフォン：「ヘルスケア」等
★アンドロイド：「グーグルヘルス」「ヘルスコネクト」等





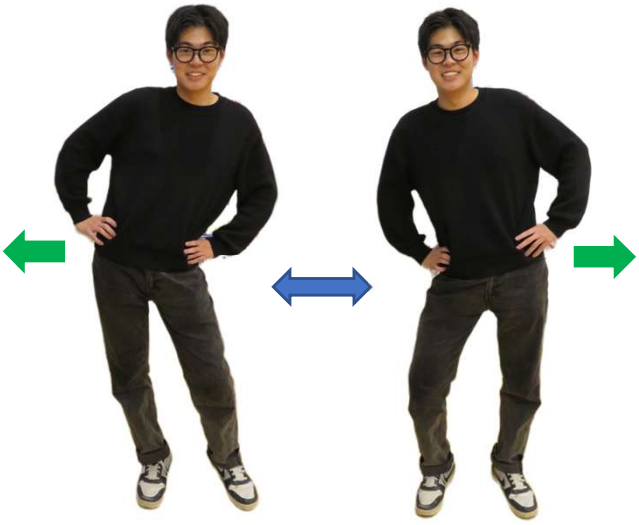





天気の良い日は外で**ウォーキングなどの有酸素運動**を運動を実施しましょう♪ ただ‥寒い日が続いているので、今回は**室内でできる活動量を向上させる運動**を紹介します！

# 室内でできる活動量向上運動　ワンツーとリズムよく体を動かします♪

## 左右コシフリフリ　30回×2



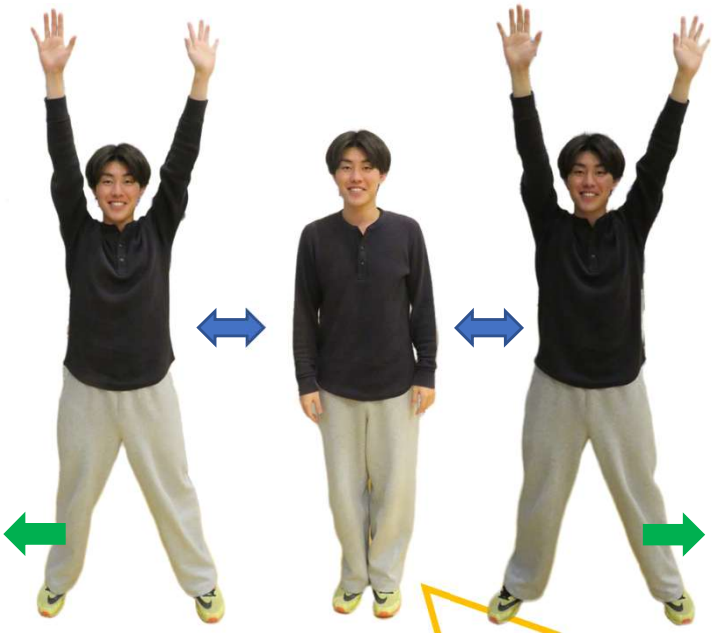
## 左右からだひねり　20回×2



## もも上げ足ぶみ　30回×2



## バンザイサイドステップ　20回×2



左右にステップ♪
足を外に開いた時にバンザイ
内側の足がそろったら下げます

## ねたまま自転車こぎ　30秒×2



あおむけで自転車をこぐように
足を大きく空中でまわします

上記を1日2～3セット行います。回数はご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。
痛みのでない範囲で息を止めずにリズムよく身体を動かしましょう。

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生の皆さんです♪

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♪

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