

毎日40分からだを動かしましょう



おうち生活で心配されること



生活力や認知力が低下するフレイル(虚弱)が進み、介護が必要な状態になる可能性が高まる！

からだを動かすと.....

- ・ 筋力の維持
- ・ ロコモティブシンドロームの予防 (関節・運動器の障がい)
- ・ 軽度認知症の予防
- ・ 気分転換

どんなことをすればいいの？

- 横になったままや座ったままにならないでどんな動きでもいいので、毎日40分動きましょう。
- 運動10分＋生活活動30分でできるとなお良し！
- 十分に体力のある方は、歩行またはそれと同等以上の動きを取り入れましょう。



毎日の中で取り入れてほしい動き

- ・ 掃除
- ・ 動物の世話
- ・ 皿洗い
- ・ 庭の草むしり
- ・ 立位での料理
- ・ 散歩 など

体力のある方に取り入れてほしい動き

- ・ ラジオ体操
- ・ 階段の昇降
- ・ 筋力トレーニング
- ・ シルバーリハビリ体操 など

1日の例

- 6:00 布団の上げ下ろし・ラジオ体操
- 7:00 洗濯・掃除
- 10:00 ガーデニングや花に水やり
- 13:00 散歩
- 16:00 テレビを見ながら
「おうちで簡単体力アップ体操」

「いつでも」「だれでも」「どこでも」できるシルバーリハビリ体操を動画でご覧いただけます。



「茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操チャンネル」で検索

