

健康便り

第2号 2021年11月

天嶽院下自治会（協力）ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

- ◎3月～4月:朝7時
- ◎5月～9月:朝6時30分
- ◎10月～12月中旬:朝7時
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操ウォーキング

- ◎開催:毎週金曜、午前9時30分
- ◎集合場所:御幣下公園
- ◎持ち物:水筒、ハンカチ
- ◎コース:1時間半以内の行程

ラジオ体操の最近の状況と参加ご案内

10月からラジオ体操は朝7時の開始に変更しています。これは参加者に高齢の方も多く、冬に向け早朝の寒さを避けるためです。現在の参加者は18名ですが、毎回和やかに朝の挨拶を交わし、体操を楽しんでいます。参加してみたい方、どうぞ一度お出かけ下さい。



健康コーナー

”フレイルの進行を予防”

(資料:藤沢市、構成:西澤)

動かない時間が多くなると、身体の筋力や機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。いつのまにか気持ちも沈み、食欲もなくなる・・・なんてことも。自宅にいてもできる「フレイル予防」に取り組みましょう！

● 動かない時間を減らして、家の中でもできるちょっとした運動をしましょう。

- 座っている時間を減らしましょう。テレビコマーシャルの間でも、足踏みやスクワットなど、簡単にできる体操を実践しましょう。
- ラジオ体操など、ラジオやテレビの体操を活用しましょう。
- 天気の良い日は、人混みをさけて一人で散歩するなど、心と体をリフレッシュしましょう。



テレビコマーシャルの間にもできる簡単運動。
つま先を支点にしてかかとを上げます。
この後かかとを支点にしてつま先を上げます。
転びにくくするために効果的です！

● しっかり噛んでしっかり食べる！栄養をつけて免疫力もアップ！

- 1日3食しっかりバランスよく食べて身体の調子を整えましょう。
- 身体をつくるのに大切なたんぱく質をとりましょう。
- 栄養バランスのとれた食事は免疫力を維持することにも役立ちます。



● 人とのつながりを大切にしましょう。



- 外出できなくても、電話やメールなどの方法で交流を続けましょう。
- 挨拶やちょっとした会話が大切です。
- 不安や困りごとを相談できる人や場所を確認しておきましょう。家族や友人と情報共有や緊急時のことなど、話し合っておくのも安心につながります。

*フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことをいいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれています。

