

報道機関各位

## コロナに負けるな！フレイル予防！の取り組みについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、外出の自粛が続き、生活が不活発になり、心身の機能が低下しフレイル（虚弱）が進みやすくなります。

このような状況においても、できるだけ健康に過ごし、知らないうちに心身の機能が衰えないよう、「食事」「適度な運動」「お口の健康」「社会参加・人との交流」を意識して過ごすことが出来るよう、フレイル予防についての取り組みを推進します。

### 【取り組み内容】

- 高齢者外出支援券の発送にあわせて、感染予防をしながら元気に過ごせるように「フレイル予防のリーフレット」の配布（75歳以上高齢者）

- 「健康長寿を目指してフレイル予防！～自宅で運動をして元気に過ごそう～」体操リーフレットの配布

医療機関・歯科医療機関・薬局・地域ふれあいサロン・いきいき塾・いきいき百歳体操グループ・オレンジカフェ・各地区公民館・大型店等に設置・配布

- 「コロナに負けるな！フレイル予防！」のホームページへの掲載について

箕輪町トップページ〉健康・福祉〉介護保険・高齢者福祉〉フレイル予防（介護予防）〉コロナに負けるな！フレイル予防！

#### ●掲載内容●

・フレイルとは ・フレイルの基準 ・フレイル予防 ・国や県への取り組みへのリンク（【厚生労働省】地域がいきいき集まろう！通いの場など）

添付資料  有  無

箕輪町子育て少子化対策  
キャッチコピー

みんなで育てる みのわっ子  
～パパになるなら箕輪町  
ママになるのも箕輪町～

福祉課 高齢者福祉係  
(課長) 唐澤 勝浩 (担当) 北澤真由美・有賀俊輔  
電話：0265-79-3111 (内線) 1421・1422  
FAX：0265-70-6699  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

笑顔で健康に自分らしく生活するために、

# 『生活不活発』な状態を改善し、フレイル対策に取り組もう

感染を恐れ外出機会や人との交流が減少する『生活不活発』な状態は、特に高齢者では筋力や体力低下、身の回りの生活動作がしづらい、お腹がすかず食べる量が減り体重減少などの2次的な健康被害をもたらす、フレイル（虚弱）が進みやすくなります。

## 対策1 食事

《低栄養予防と免疫力アップ》

- 1日3食、適量を食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べましょう

★ 肉・魚には筋肉の材料になる『タンパク質』が豊富

★ 牛乳や色々な野菜には『カルシウム・ビタミンD・ビタミンK』が多く含まれます



## 対策2 適度な運動

《筋力アップで転倒予防》

- 屋外で散歩をしましょう
- 体操やスクワット、脚上げなどをしてみましょう

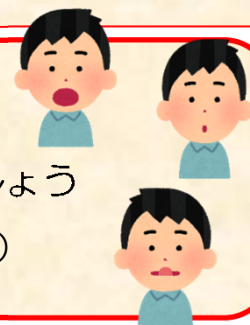
★ ラジオ体操以外に、みのわ新げんき体操、ながらトレーニングもおすすめ

※足、腰、膝などの調子が悪い方、持病をお持ちの方は、主治医に相談しましょう



## 対策3 お口の健康 《噛む・話すことで全身状態の管理》

- よく噛んで食べましょう
- 食後の歯磨きや入れ歯のお手入れをしましょう
- お口の周りの筋力アップ運動（舌の運動、頬の運動、口周りの運動など）



## 対策4 社会参加・人との交流 《意欲向上、認知機能予防》

- 友人や家族と話をしましょう。電話もおすすめです
- 感染対策をとり、趣味仲間や地域の人と触れ合える交流の場へ出かけてみましょう



## ★ テレビやホームページなど配信先のご案内 ★

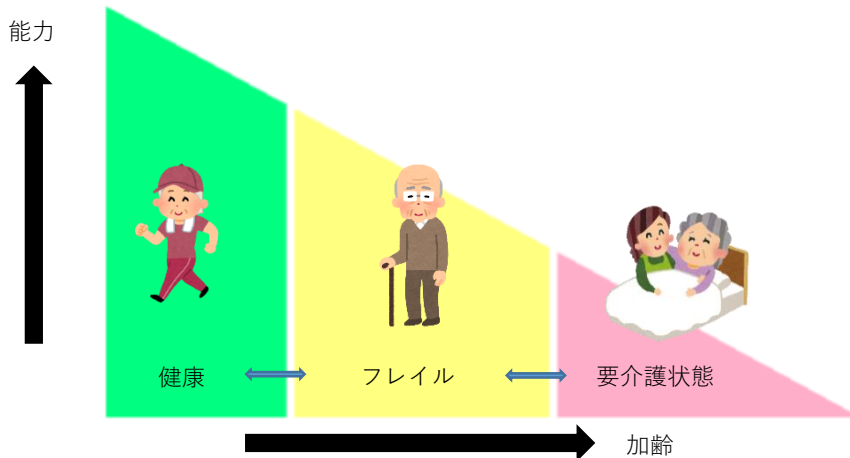
- みのわ新げんき体操、ながらトレーニング映像は、伊那ケーブルテレビで放送中
- 口周りの体操や食事に関する動画等は、町ホームページの新型コロナウイルス特設ページ内『おうち時間の過ごし方』をご覧ください
- 厚生労働省特設Webサイト『地域がいきいき 集まろう！通いの場』では、情報発信中。アプリ取得で自宅のできる体操や脳トレゲーム等が楽しめます

ぜひチェックを！



# 健康長寿を目指してフレイル予防！

～自宅で運動をして元気に過ごそう～



加齢とともに段々と体の力が弱くなります。その為、外出する機会が減り、病気にならないまでもお手伝いや介護が必要となってきます。心と体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル**（虚弱）と呼びます。

ご自宅で取り組める運動をいくつか紹介します！

## 口腔体操



パ

唇の開け閉めを強くします  
コツ：大きく破裂するように

タ

舌の先の力を強くします  
コツ：「タッタッタ！」強調

カ

舌の奥の力を強くします  
コツ：舌の根元を喉に押し付けるように！

ラ

舌を巻く力を強くします  
コツ：舌をしっかりと巻く！



箕輪町 地域包括支援センター  
(役場 福祉課 高齢者福祉係)  
電話 0265-70-6622



# 健康長寿を目指してフレイル予防!

～自宅で運動をして元気に過ごそう～

痛みや無理のない範囲で行って見て  
ください。1回で量をたくさん行うよ  
り、できる範囲の運動を継続して行  
う事が一番大切です。

## 寝て行える運動

### 足上げ



#### ①足上げ（太もも前側の筋肉）

- ・仰向けになって両膝を立てる
- ・膝を伸ばして、ゆっくり片足を上にあげる

（反対側の膝の高さぐらいまで）

- ・上で止めたら、ゆっくり降ろす

### ひざ伸ばし



#### ②膝伸ばし（太もも前側の筋肉）

- ・片側の膝下にタオルを丸めたものを置く
- ・膝を伸ばしながら、タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける

### お尻上げ



#### ③お尻上げ（お尻の筋肉）

- ・仰向けになって両膝を立てる
- ・ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる

（背中がそらないように注意して、お尻をあげる）

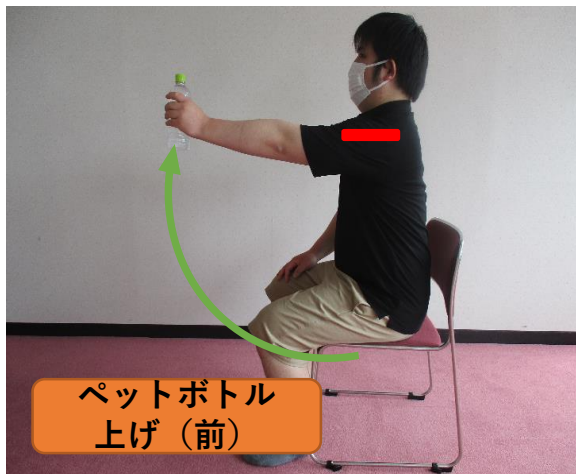
痛みや無理のない範囲で、できる回数行ってください

# 健康長寿を目指してフレイル予防!

～自宅で運動をして元気に過ごそう～

痛みや無理のない範囲で行ってみてください。1回で量をたくさん行うより、できる範囲の運動を継続して行う事が一番大切です。

## 座って行う運動



### ① ペットボトルで筋トレ (肩の前側の筋肉)

- ・背もたれから少し離れて腰かける
- ・ペットボトルを持ち、肘を伸ばしたまま、前方へあげていく  
(肩の高さぐらいまで上げる)
- ・肩の高さで止めたら、ゆっくり降ろす



### ② ペットボトルで筋トレ (肩の横側の筋肉)

- ・背もたれから少し離れて腰かける
- ・ペットボトルを持ち、肘を伸ばしたまま、側方へあげていく  
(肩の高さぐらいまで上げる)
- ・肩の高さで止めたら、ゆっくり降ろす



### ③ ペットボトルで筋トレ (肩の後側の筋肉)

- ・背もたれから少し離れて腰かける
- ・ペットボトルを持ち、肘を伸ばしたまま、後方へあげていく  
(背中を丸めないようにする)
- ・いける範囲で止めたら、ゆっくり戻す

痛みや無理のない範囲で、できる回数行ってください

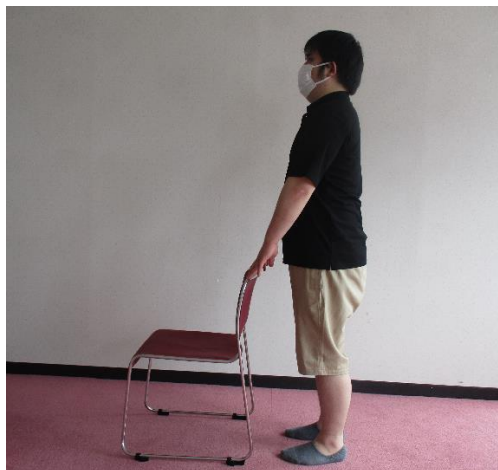
# 健康長寿を目指してフレイル予防!

～自宅で運動をして元気に過ごそう～

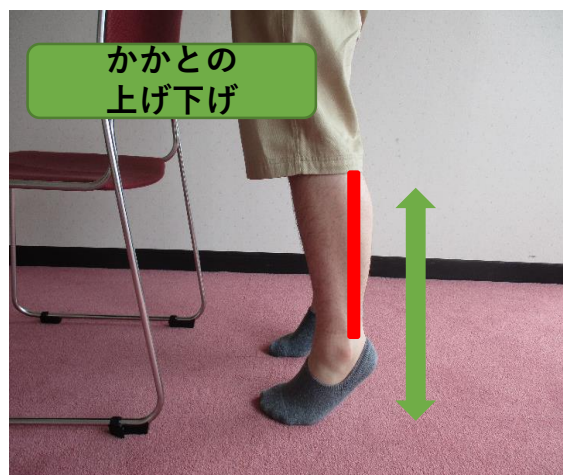
箕輪町ホームページにも体操等を公開中。ホームページにもアクセス!

<https://www.town.minowa.lg.jp/>

## 立って行う運動

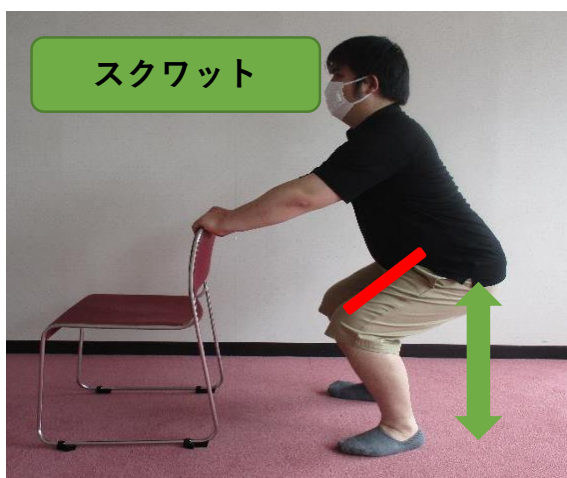


- 立って行う運動を行う前に
  - ・転倒防止も踏まえて、イスやテーブル等につかまりながら行ってください。



### ①かかとの上げ下げ (ふくらはぎの筋肉)

- ・イスやテーブル等につかまる
- ・つま先立ちをするようにかかとを上げていく  
(背筋をなるべく真っ直ぐする)
- ・いける範囲で止めたら、ゆっくりかかとを降ろす



### ②スクワット (太ももの筋肉)

- ・足を肩幅程度に開いて真っ直ぐ立つ
- ・ゆっくり膝を曲げていく  
(なるべく体を起こす)
- ・いける範囲で止めたら、ゆっくり膝を伸ばす



箕輪町役場 福祉課  
高齢者福祉係 地域包括支援センター

