

ちょっと

今日から日常にプラス

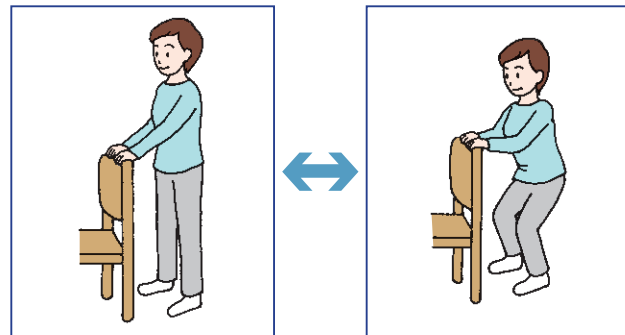
達成したらカレンダーに”しるし”をつけて継続力UP！！



♪ 体を動かす！

※無理のない範囲で行ってください
※痛みがある場合は中止してください

その1. すきま時間にプチ筋トレ！



足を肩幅に広げ、両手で椅子やテーブル、壁などをつかんで立つ。

膝がつま先より前に出ないように、おしりをゆっくりとおろす。太ももに力を入れて、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

その2. 活動量が多い方を選ぶ！



今日は階段にしよう！

～こんな選択もあります～



駐車場は、遠い所に停めて歩く量を増やす！



少ない買い物の際は、カートではなく買い物かごを選ぶ！

♪ 1日1回、外に出よう！

室内にいる時間が長くなると、筋力や運動能力が低下して、転倒や骨折のリスクが高まるだけでなく、食欲も減退し行動意欲が失われてしまいます。外に出ると気分転換にもなりますよ♪

その1. 身なりを整えて気分もアップ！

身だしなみを整えておくと、行動力が沸き、外出するきっかけになります



その2. 積極的に用事を作る！

買い物や散歩も社会参加です！家にこもらず、外出しましょう



♪ 印西市オリジナル

QRコードを読み取ってください
ご家族やご友人はサポートをお願いします！

●いんざい健康ちょきん運動

集会所など歩いて行ける場所で行う、健康づくりと仲間づくりを目的とした住民主体の活動です。おもりとバンドを使った筋力運動をします。

詳しいお問合せ
高齢者福祉課 0476-33-4593



●動画「シニア世代が健康を保つために」

市職員が体操などをご紹介します



ロングバージョン



ショートバージョン

●脳トレ動画

頭と体を使った楽しい脳トレをご紹介します



～ずっと このまち 印西で～

いつまでも

“あなたらしく”過ごすために



素敵な笑顔でいきいきと活躍している、印西市在住の皆さんです！

あなたはどんな生活を送りたいですか？

書いて
みましょう！

家族のご飯を
作りたい

野菜作りを続けたい

孫の成長を
見守っていききたい

友人とのおしゃべりを
楽しみたい

大好きな
寿司を食べる

カラオケで熱唱

などなど…

そのために…

印西市高齢者福祉課

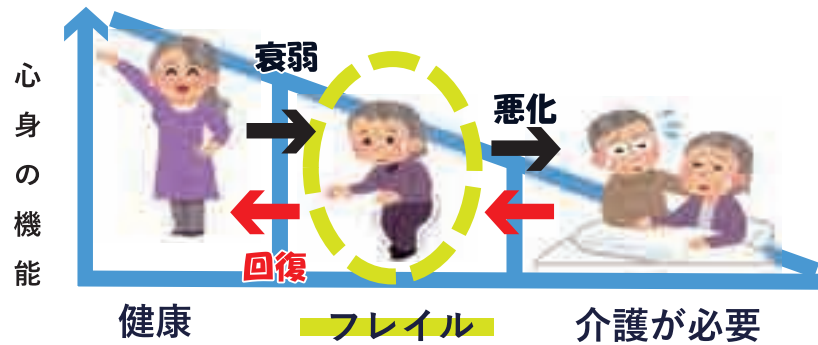


あなたの
送りたい生活を
続けるために

フレイルを予防しよう!

改めて フレイルとは?

加齢とともに体や心の機能が低下してきて、そのままでは介護が必要になる危険性が高い状態になることをいいます。



あなたのフレイルチェック

チェック1

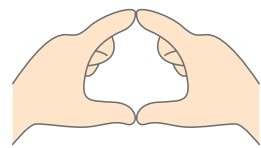
当てはまるものにチェックしてみましょう

- 体重が6か月で2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

判定: 1~2つ当てはまる → **フレイル予備軍**
3つ以上当てはまる → **フレイルの疑いあり**

チェック2

①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②ふくらはぎの一番太い部分を軽く握んでみましょう。

A ちょうど囲める



B 囲めない



C 隙間ができる



判定: **A B** 筋肉量が充分である可能性が高く、フレイルのリスク少ない

判定: **C** 筋肉量が少ない可能性があり、フレイルのリスクあり



チェックがついても、まだ間に合います!



チェックがついたあなたも、問題なしだったあなたも

好循環を作ろう!

ポイント

- 3食しっかりとる
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- いろいろな食品を食べる

しっかり食べる



活動すると
食事がおいしい

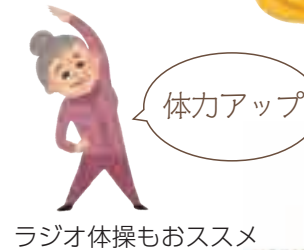
お口のケア
噛みにくい場合は
歯科医に相談しましょう!

栄養

好循環

運動

社会参加



体力アップ

ラジオ体操もおススメ



ウォーキング・筋トレなど

いんざい健康
ちょきん運動



ぐっすり眠れ、
ますます
元気に!



仲間とも楽しむ♪



趣味・就労・ボランティアなど

「運動」「社会参加」の具体案を次ページにてご紹介しています。ご覧ください!

栄養・運動・社会参加は互いに影響し合っています
3つの要素を生活に取り入れ、好循環を作りましょう

印西市の
健康づくりを
お手伝い
しています!



千葉県千葉リハビリテーションセンター
地域センター長 田中康之氏 (理学療法士)

皆さんは1年後・5年後・10年後にどのような暮らしをしたいと思っ描いていますか? 時間の経過とともに人の身体は変化します。その変化を受け入れつつも、健康づくりに取り組むことが、思い描いた暮らしの実現の一助になると思います。

健康とは、「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」(WHO憲章)と定義されています。わかりやすく言えば「身体と心と周りの人との関係性が良い状態」のことです。

そのために覚えていただきたいことが、本紙で紹介しているフレイル対策です。食べること、運動することはこの先の自分のための備えです。運動を特別な活動とせず日々の暮らしの中に取り入れること、さらに家事などでマメに動いて活動量を増やすことがポイントです。

そしてもう一つ。ご近所も含めた友人・知人の「つながりづくり」が大切です。「つながりづくりは健康づくり」です。笑顔や元気は必ず伝播します。何より健康に黄色信号が灯った時に頼れるのは周囲の人とのつながりです。新型コロナウイルス感染症が落ち着いた時に、つながりづくりと運動を兼ね備えた「いんざい健康ちょきん運動」に参加してみるのも良いでしょう。

「身体」と「心」と「周りの人との関係性」を三位一体と考えて、この先の自分のために健康づくりに取り組みましょう。