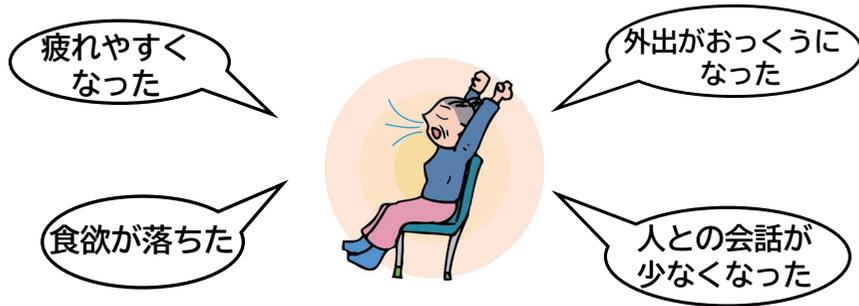


元気で負けない身体づくり！～フレイル予防～

問い合わせ 高齢者支援課包括支援係

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛により、「フレイル」になるリスクが高くなります。元気で負けない身体づくりのためにできることから始めてみましょう。



それ、フレイルかも！？

フレイルとは？

- ▷フレイルとは、年齢とともに生じる心身の衰えのことをいいます。
- ▷動かないことが毎日続くと、身体や頭の働きが低下し、生活動作が行いにくくなったり、感染症が重症化しやすくなります。
- ▷フレイルに早めに気が付き、運動・食事等を意識して、ウイルスに負けない元気な身体をつくりましょう。

運動～動かない時間を減らし、ちょっとした運動でフレイル予防～

- ▷人ごみを避けて散歩しましょう。
- ▷家でできる用事（片付け等）や楽しみ（畑仕事、庭の手入れ等）で身体を動かしましょう。
- ※帰宅後は手洗い、うがいをしましょう。

自宅でできる簡単運動 ～フレイル予防体操～

梅っこ体操（動画）等

詳しくは市ホームページ（記事ID…18347）をご覧ください。



梅っこ体操（動画）等

スクワット

目安は1セット10回を1日3セットです。



足を肩幅より少し大きく開いて立つ



ゆっくりしゃがみ
ゆっくり立ち上がる

★ポイント

- ▷ひざがつま先より前に出ないように、おしりを後ろへ引く
- ▷体が前に倒れないように、顔を上げる
- ▷ひざを曲げる角度は痛みが出ない範囲で行う

青梅市リハビリテーションネットワーク監修

熱中症に注意

- ▷運動不足により熱中症リスクが高くなります。
- ▷梅雨明けや前日より気温が高い日は、要注意です。
- ▷マスクを着用することにより体内に熱がこもりやすくなります。
- ▷マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくくなります。

熱中症を予防しましょう

- ▷例年以上に意識して水分補給をしましょう。
- ▷涼しいうちから運動し、暑さに負けない身体づくりをしましょう。

食事～バランスのよい食事で免疫力アップ～

- ▷1日3食欠かさず食べましょう。
- ▷合言葉は「さあにぎやかにいただく」
- ▷肉・魚・卵・牛乳などを多く摂取しましょう。
- ▷調理の前後、食事前にもしっかり手を洗きましょう。
- ▷しっかり歯を磨き口腔内を清潔にしましょう。

さあにぎやかにいただく



人とのつながり～交流を大切に～

- ▷電話やメール等で人との交流を維持しましょう。
- ▷友人や仲間と情報交換、近況報告をしましょう。
- ※会話の際は、マスクを着用し、距離を確保しましょう。

これって認知症？

自分や家族等の状況が心配なときは、認知症チェックをしてみましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



青梅市認知症チェックシステム

<https://fishbowlindex.net/ome/nqnfGyKIEYCROPSXJlFe1g/menu.pl>

6月の日曜納付窓口

日時 6月28日（日）午前9時～午後4時
問い合わせ 収納課収納管理係

6月の納期限（6月30日）

▷市民税・都民税…1期