

フレイル予防は歩くことが1番！

歩き始めましょう！→1回30分、週に2日以上歩きましょう

座りっぱなしは→筋力が低下し、血流が悪くなり浮腫みや血栓の原因になります。

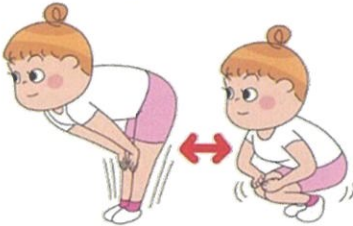
歩くと→筋力が維持できて、足の刺激が全身の血行を良くし、脳細胞が活性化します。

寝起きは軽い脱水が考えられる為に血栓がしやすいのでさけましょう！

①歩く前に軽く、ウォーミングアップをしましょう！

「屈伸運動」

屈伸



「肩甲骨ほぐし運動」

「背中のストレッチ」



②歩く時は歩き姿を意識しましょう！

背中を丸めて、
息を吐きながら両腕を伸ばす

ゆっくり天井を見て、
息を吸いながら両肘を後ろへ引く

太ももを内側に
締めるようにする

つま先を正面に
向けて踵から
着地する



ももを上げ、着地は
足裏全体で



大またで歩き、
かかとから着地

親指の付け根で
真後ろに地面を蹴る
(土踏まずのところで
外側に蹴らない)

③歩いた後は筋肉をほぐしましょう

虐待 ってなあに??

虐待にはいろいろな種類があります。

1. 身体的虐待

2. 介護放棄(ネグレクト)

3. 心理的虐待

4. 性的虐待

5. 経済的虐待

6. 自己放任(セルフネグレクト)

虐待は、周りの人のささえで防ぐことができます。

★声掛けをしましょう

★見守りをしましょう

いつもと様子が違う
おかしいと思ったら

些細なことでもご相談ください！



衣笠第一地域包括支援センター

緊急時 24時間対応

所在地 横須賀市衣笠栄町4-14 共楽荘内

電話 046(851)1963

担当地域：平作・池上・金谷・阿部倉・衣笠栄町・小矢部2丁目、4丁目

