元気な体を取り戻せ！！

新型コロナウイルス感染症の影響により、ずっと家に閉じこもり、１日中テレビを見ていたり、ボーっとすることが多くなったり、「動かないこと」が増えていませんか？活動量が低下すると、身体や頭の動きも低下し、そのままの生活を続けてしまうと「フレイル」が進行していきます。

※「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態との間の虚弱な状態。

「運動、栄養、社会的な繋がり」この３つの要素がフレイルを防ぐ、または回復するカギとなります。

☆「フレイル」を防ぐには（お家で出来ること）

日常生活の中に、以下の項目の中から、何か取り入れてみてはいかがでしょうか。
あなたが、普段毎日していることに少しプラスして欲しいことです。

ごはん：試しに一口で 30 回噛むことで、ゆっくり食べる感覚を認識する。
　　たくさん噛むことで栄養素の消化吸収を助け、脳への刺激にもなる。
トイレ：行ったついでにスクワット！！２回から始めてみよう。
睡　眠：夕方に軽い運動をすると良い睡眠に繋がる。寝る前のストレッチも〇
テレビ：見ながら左右交互にグーパー体操。立ち上がってテレビを見る。
その他：散歩をする。日光に当たる。電話をかける。
※無理はしないで、安全第一で行ってください。
いつもの生活の中に、１つでも取り入れてみてくださいね。

「フレイル」の進行を防ぐためにも、
普段の生活の中に取り入れていきましょう♪