

6月23日の学習会の様子です

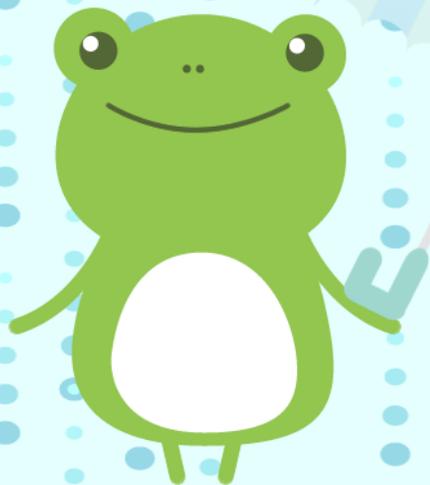
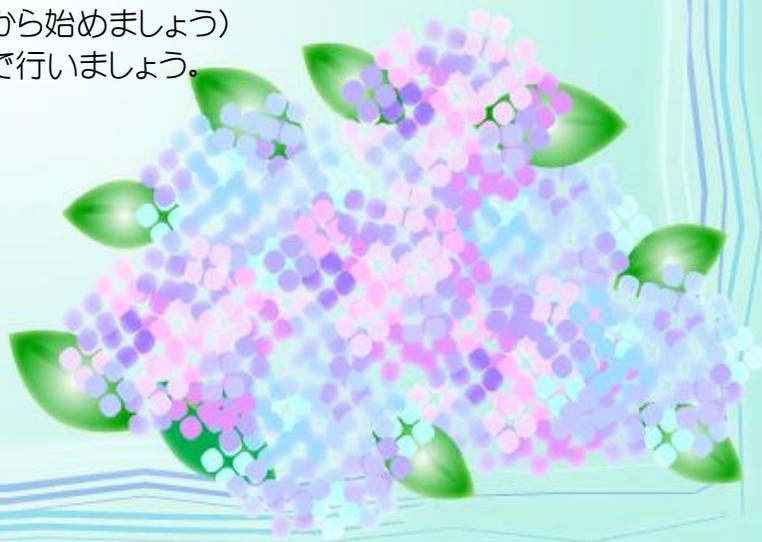
テーマ:「コロナ禍でフレイル(虚弱)になっていませんか？」

毎日コロナ感染者の人数の発表を聞くと以前のような活動を制限してしまう方もいるかと思いますが、筋肉が減ると日常生活にも支障をきたします。自分自身の足で歩く為に筋肉をつけましょう。そこで自身の筋肉強化の為に簡単に家の中で出来る運動を毎日し、食事をして快適に過ごしましょう！

1. 立った状態での太もも上げ⇒ゆっくりと片足の太ももをあげ、ゆっくりとおろす。
(左右10~20回から始めましょう)
支持している方のかかとを上げて伸び上がるように行ってみましょう。
2. 立った状態でのスクワット⇒ゆっくりと両ひざを曲げゆっくりと伸ばす。
(曲げる角度は出来る範囲で10~20回から始めましょう)
膝に痛みがある場合は痛みがない範囲で行いましょう。

※食生活も気かけましょう。
(低栄養を防ぐ食生活の基本)

1. 欠食はしない
2. 食事の時間を規則正しく
3. 主食を忘れずに
4. 主菜はしっかりと
5. 牛乳、乳製品を毎日
6. 咀嚼、嚥下機能にあった食べ方を



感染対策をしっかりとした上で、17人の方のご参加でした。
また、7月も元気にお会いしましょう！