

コロナウイルスが猛威をふるう中、皆様体調に変化はありませんか？  
寒い今だからこそ、家でできる簡単な運動を行って、春に活発に  
動けるように備えておきましょう！  
裏面に簡単な体操を掲載していますのでご参考に！

**3月21日（月）は春分の日でお休みになります。**

森だより

No.72 令和4年2月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



### マスク着用の徹底をお願いします！

★マスクを外すのは「**飲食時・入浴時**」のみ  
としておりますのでご協力のほど  
よろしくお願いいたします。

★発熱や、喉の痛み、倦怠感など  
**風邪の症状がある場合**はすみやかに職員に  
お知らせくださいますようお願いいたします。



おはなしはマスク推進協議会・福井県



食事中や休憩室・更衣室など おはなしする時はマスクをつけて

体調不良の場合は 受診・相談センター TEL:0776(20)0795 FAX:0776(20)0797

### 先月の活動

#### ～カレンダー作り～

折り紙で簡単にできる暦作りはスタッフと  
皆さまで頑張って作成しました。



#### ～自主活動～



ちりめん根付づくり



おりがみ

可愛いのが  
できました♪



「折り鶴なんて久しぶりに  
折るわ～」  
と皆で折り方を教え合っ  
ていました。



裏面に続きます...



## ～パック積み上げゲーム～



1番多く積み上げた方の数は...

**31個！**

すごいです！



牛乳パックを高く高～く積み上げていくゲームです。

そ～つと...  
そ～つと...



## ● 寒い冬こそ！「フレイル予防」！ ●

「フレイル」とは、わかりやすく言えば「**加齢により心身が老い衰えた状態**」の事です。しかしフレイルは早めに対策をすれば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。

あなたは大丈夫??

### フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防**に取り組もう！

☐ 6か月間で体重が2～3Kg減った

☐ 以前より疲れやすくなった

☐ 外出が減った・人と話すことが減った

☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった

☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

横のチェック項目に1つでも当てはまる場合...

「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」

のフレイル対策の3つの柱を実行してみましょう！

「**栄養**」・・・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を水分をしっかりとる。

「**社会参加**」・・・趣味活動・ボランティア・就労・地域デビューなど家族以外の方とコミュニケーションをとる。

「**運動**」・・・

介護が必要になる要因は、

・脳血管疾患  
・認知症 など

「**先天性的な原因**」を除くと骨折や転倒・関節疾患など**筋力低下**から引き起こされるものがほとんどです。運動により筋力・バランスをつけることで転倒・骨折を防ぐことができます。

毎日の生活に

「**+10分の運動**」

を取り入れてみませんか？  
右に掲載している運動を1日3回を目標に無理のない範囲で行っていきましょう！

### ●筋力トレーニングを行うときの注意点！

- ① ゆったりした気持ちで行う
- ② 呼吸を止めない  
(息をこらえて力むと血圧が上がります)
- ③ ゆっくり行う  
(1・2・3・4で動かし、1・2・3・4で戻します)
- ④ 動かしている筋肉を意識する
- ⑤ 筋肉や関節に違和感があるときは無理をしない

### 1 ひざ伸ばし

目的

膝の安定性を高める

対象

太もも(大腿四頭筋)

●右10回、左10回で1セットとする



①椅子に座り、良い姿勢をとる  
※背もたれに背中をつけても良い



②膝を伸ばしたまま、右足をゆっくりと持ち上げる  
※膝を無理に伸ばしすぎない

### 2 つま先立ち

目的

速く歩けるようになる

対象

ふくらはぎ(下腿三頭筋)

●10回で1セットとする



①両足を肩幅程度に開く  
②椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐに立つ



③できるだけ背が高くなるように1・2・3・4で両足のかかとを上げ、1・2・3・4で下ろす