

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。

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ひいたします。
- ★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ひいたします。



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

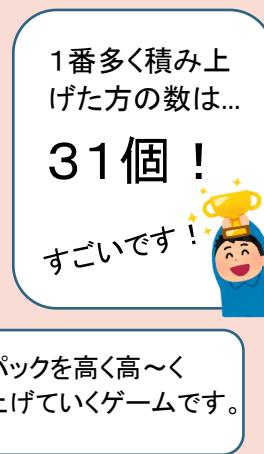
可愛いのが
できました♪



「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～



● 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。



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
行ってみましょう！

●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
- ③ ゆっくり行う
(1・2・3・4で動かし、1・2・3・4で戻します)
- ⑤ 筋肉や関節に違和感があるときは無理をしない
- 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)
- ④ 動かしている筋肉を意識する

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



- 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