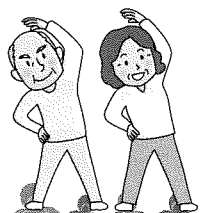


包括支援センターだより

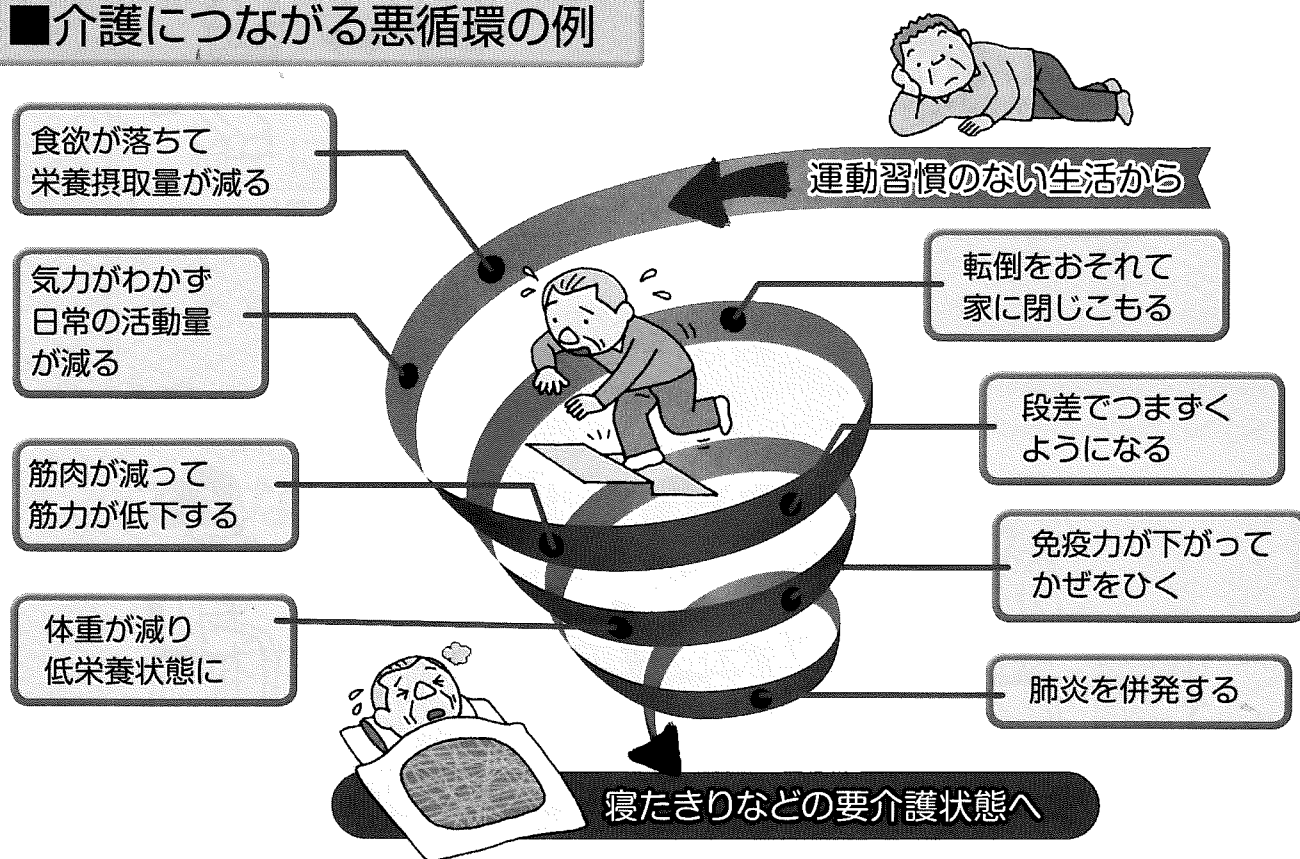
第46号 H29.9.1 発行



体を動かして **フレイル(虚弱)** 予防!!

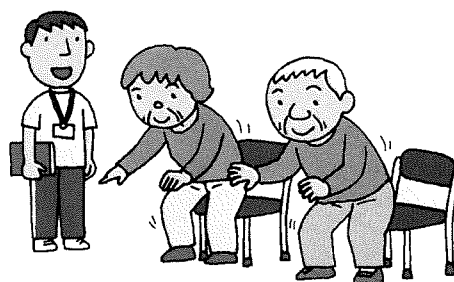
高齢であっても、活発に体を動かしていると筋肉がつき、フレイル(虚弱)予防につながります。まずは、無理なくできる運動からやってみよう!

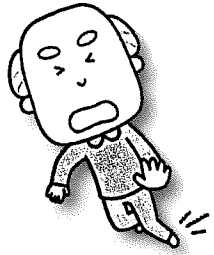
■介護につながる悪循環の例



〈後期筋力あっぷ教室参加者募集〉

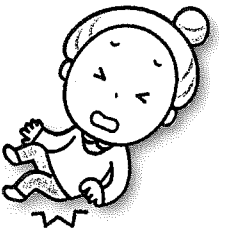
- 実施期間：平成29年12月～平成30年3月
- 場 所：ときわ会病院 / 藤崎診療所
- 対 象 者：対象者は限定されています。詳しくは
役場福祉課介護保険係(電話88-8198)
地域包括支援センター(電話65-4155)に
ご相談ください。



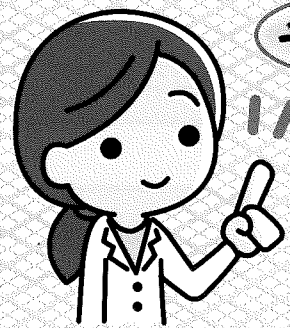


あなたはフレイル(虚弱)かも・・・でも間に合います！

～毎日の生活の中で工夫し、体を動かしましょう！！～



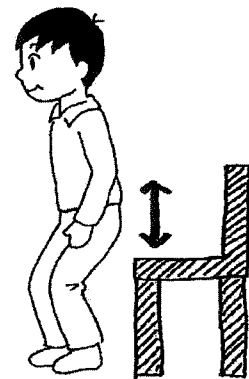
今回は、ときわ会病院リハビリ室の鎌田先生と葛西先生にご指導いただきました。参考にしてみてください！



チェック

あなたはできますか？

椅子に座った状態から
手を使わず5回立ち
上がれますか？



**できなければ フレイル(虚弱)
かもしれません！**

でも大丈夫、日常生活で工夫し体を
動かすことで予防・改善できます！！

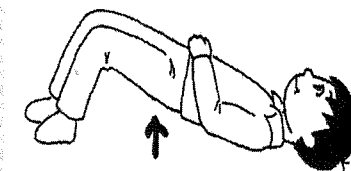


鎌田先生 葛西先生

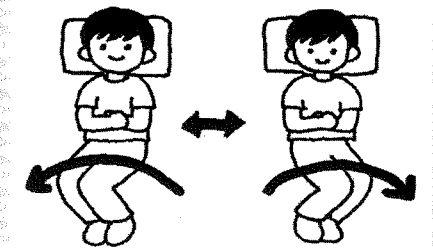
3週間後、もう一度椅子からの
立ち上がりをチェックして
みてください。
運動は続けることが大切です。

まずは3週間それぞれ5～10回ずつやってみよう！

❖朝起き上がる前に…

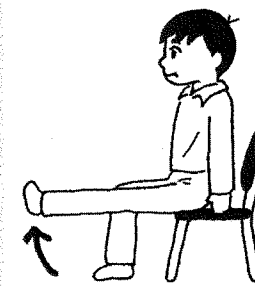


おしり上げ

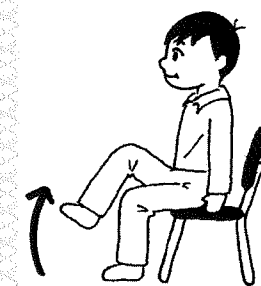


ひざ横たおし

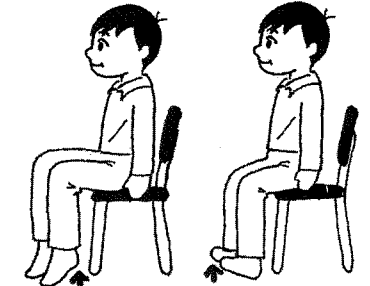
❖椅子に座ってテレビを観ながら…



ひざ伸ばし

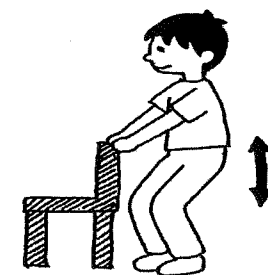


もも上げ

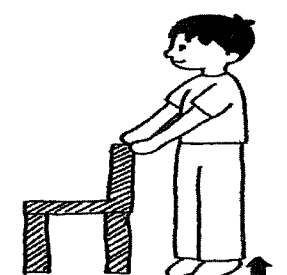


かかと、つま先上げ

❖台所に
いながらも…

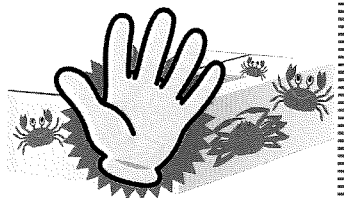


ひざ曲げ



つま先立ち

ちよつと、待ったあ～
その荷物！サギかも！



何か頼んでいたかしら？



払っちゃダメよ!



きっぱり、はっきり
「いらない。」が大事よ！



受け取らないで！



まずは家族などに
相談！



クーリング・オフ
できるかも！

相談は、消費生活センター 電話 消費者ホットライン**188**(イヤヤ)へ。

←至弘前 国道7号線バイパス 至青森→

□ーソン ●

県道浪岡・藤崎線

ときわ会病院 ●

常盤小学校 ●

常盤生涯学習文化会館 ● 常盤出張所

地下道 →

北常盤駅

● 郵便局

● JA津軽みらい常盤支店

● 明徳中学校

● 常盤診療所

藤崎町社会福祉協議会

ときわ温泉

藤崎町地域包括支援センター →