

毎日続けて、ちゃ〜がんじゅ〜

浦添市フレイル予防 運動チェックシート



浦添市

令和2年12月発行

コロナに負けない！できることからコツコツと！

体を動かして体力をつけよう！

高齢期は、寝たり起きたりの生活を2週間続けると7年分の筋力を失うと言われています。自粛中も積極的に動くことを心がけましょう。

体力・筋力をつけましょう!! (10回1セットでゆっくり行います。)

テレビを見ながら ~お皿あらいながら~ 掃除しながら~

鍛えている筋肉



イスに深く座り背中をまっすぐに



同じ足で連続して行いましょう

左右膝のばし

かかと上げ

イスをつかんで立ちます。



肩幅に足を広げる



スクワット

ラジオ体操・テレビ体操

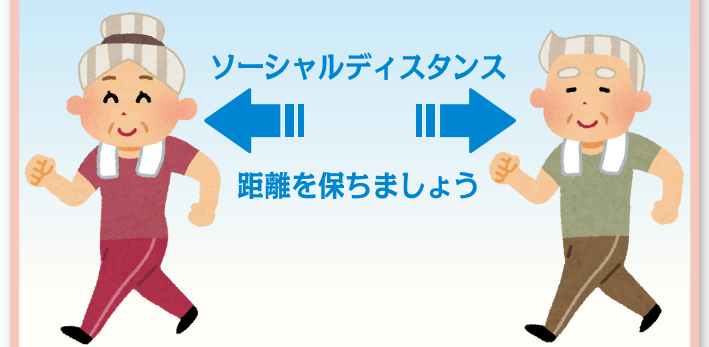
時間を意識して体を動かそう!!
NHKラジオ・NHK総合・NHKEテレ



ラジオ第1	ラジオ第2(再)	ラジオ第2	ラジオ第2(再)
6:30~6:40	8:40~8:50	12:00~12:10	15:00~15:10
毎日	月~土		

Eテレ2チャンネル	総合1チャンネル	総合1チャンネル
6:25~	11:30~	14:55~
毎日	月~金	

外に出て歩きましょう。



朝や夕方の涼しい時間にゆっくりお散歩。
*マスクをはずして運動する際は、隣の人と距離を保ちましょう。

口のエクササイズで口腔機能をアップ！

新型コロナウイルス
感染予防には
口腔ケアが重要!!

1.舌の体操



前



左右



上



下



まわす

2.くちびる・ほほの体操



いー



うー



頬のふくらまし



頬すぼめ

3.唾液腺マッサージ



耳の前をおして
後ろから前へ回す



あごの先を
下からおす



あごの骨の内側を
後ろから前に
ずらしながらおす

運動チェックシートの使い方

自宅で出来る体操やラジオ体操などを行った日に、日付やサインを介護予防のために記入します。

記入例

12/30
ラジオ
体操

スタート
まずは気軽に
はじめてみよう!

				10 いい調子!
				20 あとすこし、 ちばりよ~!
				30 ちゃ~ がんじゅ~ だね!

浦添市地域包括支援センター

地域包括支援センターは健康・介護・福祉等の様々な面から総合的な支援を行うための総合相談機関です。お気軽にご相談ください。(相談無料)

※お住いの地域(中学校区)によって、担当の地域包括支援センターが異なります。

地域包括支援センター	地域包括支援センター	地域包括支援センター	地域包括支援センター	地域包括支援センター
さっとん	ライフサポート	ゆいまある	みなとん	ていだ
浦添中学校区	仲西中学校区	浦西中学校区	港川中学校区	神森中学校区
877-3103	875-2560	917-5320	876-3710	870-0150

相談内容の例

- ・介護予防教室を受けたい。
- ・高齢者の虐待について相談したい。
- ・介護保険サービスの相談をしたい。
- ・物忘れが気になる。

新型コロナウイルス相談窓口

症状のある方	発熱等の風邪症状、息苦しさ、強いだるさがある方。
接触者等	陽性の方と接触のあった方。接触確認アプリCOCOAで通知のあった方等。症状の有無は問いません。



コールセンター

098-866-2129

受診・検査希望あり
(診療所または検査協力医療機関を紹介)

