



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

春・第12号
2024.3.1 発行

今季のテーマ・フレイル対策

フレイル 注意報
こんな兆候を見逃さない

チェックしてみましょう



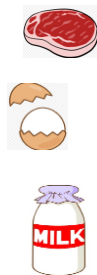
【フレイルとは・・・】

加齢に伴い、体力や気力が低下し
食欲や活動量が低下して虚弱になっていく
状態の事をいいます。フレイルが進行していくと
日常生活に障害が出始め閉じこもりや孤立に陥り
要介護状態になっていきます。

心がけたい3つの元気の素

栄養

健やかな脳をキープ
色々な食材で調理して食べる
地域の配食サービスも活用する



体力

家の外でも中でもよく動く
運動教室も積極的に参加する
無理なく自分のペースで行う



社会参加

1日1回以上は買い物や外出
リズム良く1日5,000歩の散歩
趣味やボランティアの地域参加



健康な毎日で介護予防策

介護予防 筋力アップ体操を始めよう!

片足上げ・ひざ伸ばし(左右)

- 1 片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
- 2 そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。(左右繰り返す)



かかとの上げ下げ

- 1 イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- 2 つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。



片足横上げ(左右)

- 1 イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- 2 片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。(左右繰り返す)



出典：品川区健康課

*イスは重くて丈夫な物を選んで行いましょう。

訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍
ご利用相談受付中! ご連絡お待ちしております!!

【担当：高橋】