

こんな変化
感じて
いませんか？

- 外出の機会が減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他人との交流が減った(例えば週1回未満)
- 家では座ったまま動かないことが多い
- 同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になる
- わけもなく疲れた感じがする

それは コロナフレイル かもしれません！

※フレイルとは健康と要介護の中間の虚弱な状態を指します



地域包括支援センター保健師

コロナ禍で外出の機会が減りました。このように身体を動かすことが減ったり人と関わるのが少なくなったことで、心と体の働きが弱くなった状態をコロナフレイルと呼びます。筋力が落ち、日光に当たる機会が減ると骨はもろくなります。介護が必要になる理由の多くに転倒や骨折があります。

実際に令和4年8月に介護予防教室で実施した体力測定では

⚠️ 立ち座りの速度の低下 86%

⚠️ 歩行速度の低下 43%

と筋力の低下傾向がみられています

外出機会が減少すれば、歩く機会も減り、長距離を歩く耐久性や歩くときのバランス能力も低下してくると思います。コロナフレイルにより、体力や筋力が低下することで、膝痛や腰痛などの関節の痛みといった身体的症状が発生している方もいるかもしれません。



定山溪病院 理学療法士

でも ご安心ください

習慣的に体を動かすことで健康な状態に戻ることができます



こんな運動が
おすすめ！



適度に運動をして筋力を高めることで
関節の痛みを予防したり、やわらげる効果があります！

理学療法士おすすめ！ おうちでちょこっと体操

医療法人溪仁会 定山溪病院 リハビリテーション部 理学療法士 監修

膝の痛みが気になる...

そんなあなたにおすすめ

★足踏み

回数目安

【2～3分を 1日1回】

太ももを高く上げ
大きく腕を
振りましょう



その場での足踏みでも
ウォーキングでも
膝を動かすことができればOK!

関節を強くすることで
痛みがやわらぎます

立ち座りがしんどい...

そんなあなたにおすすめ

★スクワット

回数目安

【連続10回を 1日2セット】

※椅子の前で行うと安全です

あしは
肩幅に開く



背筋を伸ばしたまま
椅子に腰かけるように
1.2.3.4で腰をゆっくり落とし
5.6.7.8でゆっくり膝を伸ばす

おしりと太ももの
筋力アップ！
立ち座りがラクになります

ふらつきが気になる...

そんなあなたにおすすめ

★片足立ち

回数目安

【左右1分間ずつ 1日3回】

※つかまるものがある場所で行いましょう

※痛みがある場合は無理せずに！

背筋ピン！と
良い姿勢で



体幹が鍛えられ
バランス力がアップ！
転びにくくなります

床につかない程度に
片足を上げる

ほかにも様々な
運動・脳トレがあります
お気軽にお問合せください

家の中でもカンタンな運動をして、
いまの元気な身体を守りましょう♪

南区介護予防センターまこまない

☎ 581-1294

担当：千葉・高田

