

通いの場 ぴんぴんキラリの生活術



軽井沢の皆さん、こんにちは(*^_^*)佐久の桃太郎です。
本来なら一緒に運動し笑って動いて健康にですが、コロナが落ち着くまでは、家で運動頑張りましょう◆
僕からの第一弾はフレイル予防です。フレイルとは、心も体も弱り、精神的に落ち込んでいき、体も弱くなってしまふこと『虚弱』状態になってしまう事です。

◇指輪っかチェック (人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの太い箇所



太い方が良い。
浮腫みやすい方は
朝チェック！

☆◇ 運動の実践 姿勢から



座った姿勢 ①重心 (おへそ) が後ろ→前へ 骨盤
頭のとっぺん ②天井から頭を上へ引っ張られる感覚
呼吸 ③お腹を大きく膨らませたり凹ませる
深呼吸 1m先にゆっくり息を吐く練習 (5回)

効果

良い姿勢がとれれば、体全体の循環が良くなり、体のこわばりも減ります。そして体を支える筋肉群も働きます。

運動は、良い姿勢から 始めよう

踵あげ運動



負荷 軽→中→強



手で重み



10回 3セット いつでもどこでも行う

トータル 1 日で歩く歩数を回数にできれば理想です。
踵をあげるとき、時はもちろん 下ろす時はゆっくりと行
うと効果的。テレビをみながら、トイレに立った時など。



理想



パ・パ・パ・パ・パ ぱぴぷぺぽ
カ・カ・カ・カ・カ かきくけこ
タ・タ・タ・タ・タ たちつてと
ラ・ラ・ラ・ラ・ラ らりるれろ

朝
昼
夜



一日の中で 食べる楽しみをつくること。楽しく会話をする事。意欲向上に必要な取り組みが制限されていることもあります。

ペロを動かすことを意識して、お腹から大きな声を出して行くと効果的。

フレイル 虚弱状態にならないためには、口腔も大切です。

栄養・運動・社会参加が大切です。

友達と電話でしたり、歩きなどの運動も頑張ってください。