

# 富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳  
 〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193  
 電話 87-6873 FAX 87-7122  
 メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

令和2年5月 第152号



## 新型コロナウイルスだからこそお家でトレーニング

緊急事態宣言が出て、皆さん外出自粛をしていることと思います。しかし怖いのは感染だけではありません。フレイルという言葉を知っていますか？動かないことにより体や頭の動きが低下し、歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなり、疲れやすくなって虚弱（フレイル）が進みます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するといわれているのです。フレイル予防のため、動かない時間を減らして自宅でも筋力トレーニングをしていきましょう！



### ひざの伸展

1、2、3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1、2、3、でゆっくりおろす。



### 足関節の屈曲

1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3、でゆっくりおろす。



### つま先立ち

かかとを1、2、3で上げて、1、2、3でゆっくりおろす



### イスからの立ち上がり

腕を組んで、1、2で立ち上がる。



腕を組んだまま1、2で座る。

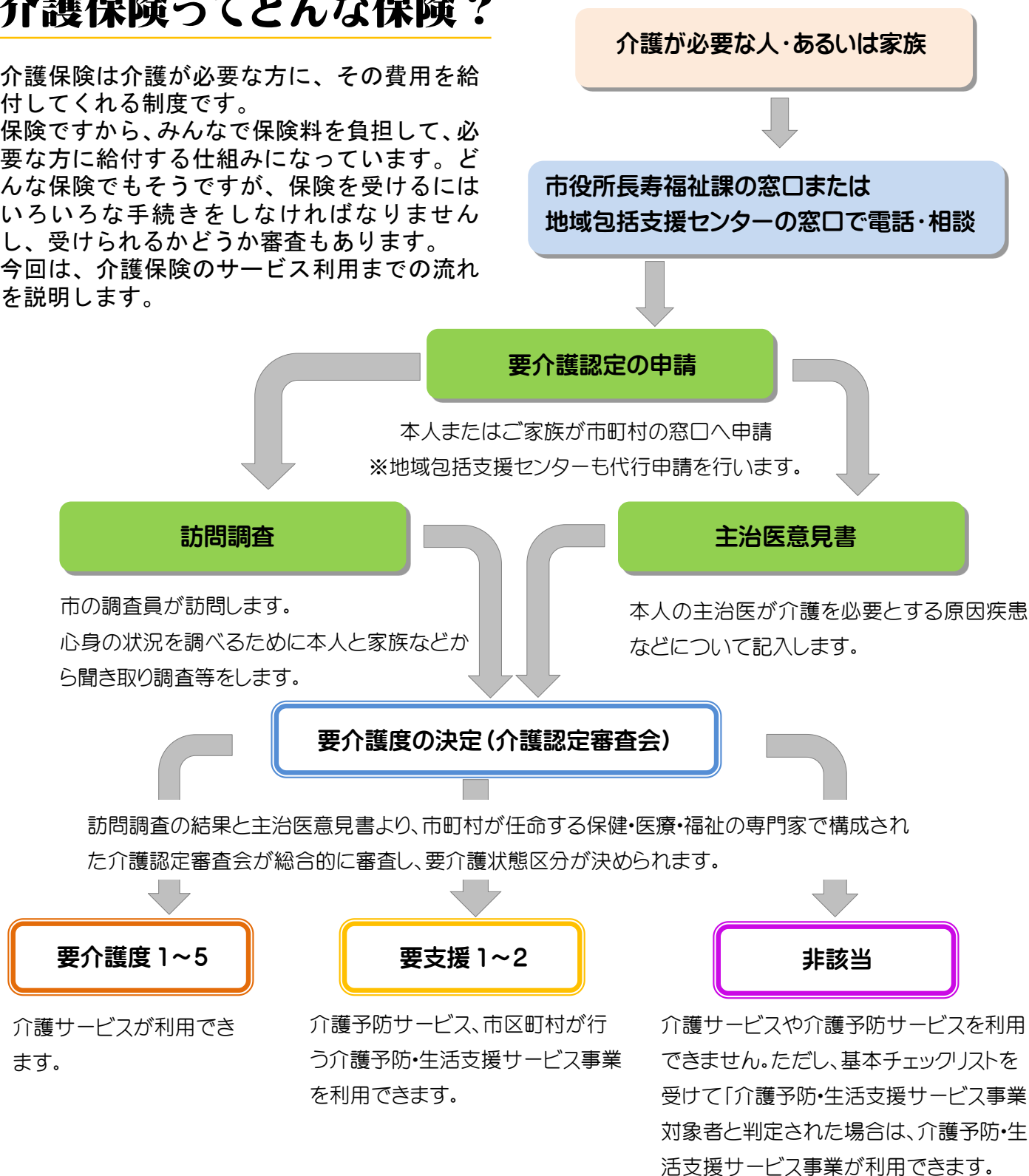


足のつま先から膝は出ないようにする。



# 介護保険ってどんな保険？

介護保険は介護が必要な方に、その費用を給付してくれる制度です。保険ですから、みんなで保険料を負担して、必要な方に給付する仕組みになっています。どんな保険でもそうですが、保険を受けるにはいろいろな手続きをしなければなりませんし、受けられるかどうか審査もあります。今回は、介護保険のサービス利用までの流れを説明します。



## 5月・6月の健康相談会・血圧測定

### マックスバリュ富士岡店

5月26日(火)・6月16日(火) 午前10時~正午まで

※お買い物の帰りにお立ち寄りください。参加費は無料です。

