

# ふれデイ通信

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！編

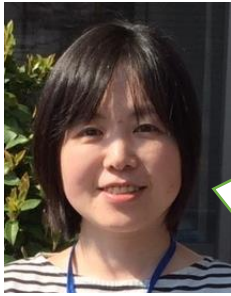
【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2（さざんか会館）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215



こんにちは。  
ふれあいデイサービスを担当させていただきます。  
元気に頑張ってまいりますので  
よろしくお願いいたします。

矢延 陽子



今年度も引き続き、  
ふれあいデイサービスを担当させていただきます。  
よろしくお願いいたします。

高土居 きみ子

みなさんお元気でお過ごしでしょうか？

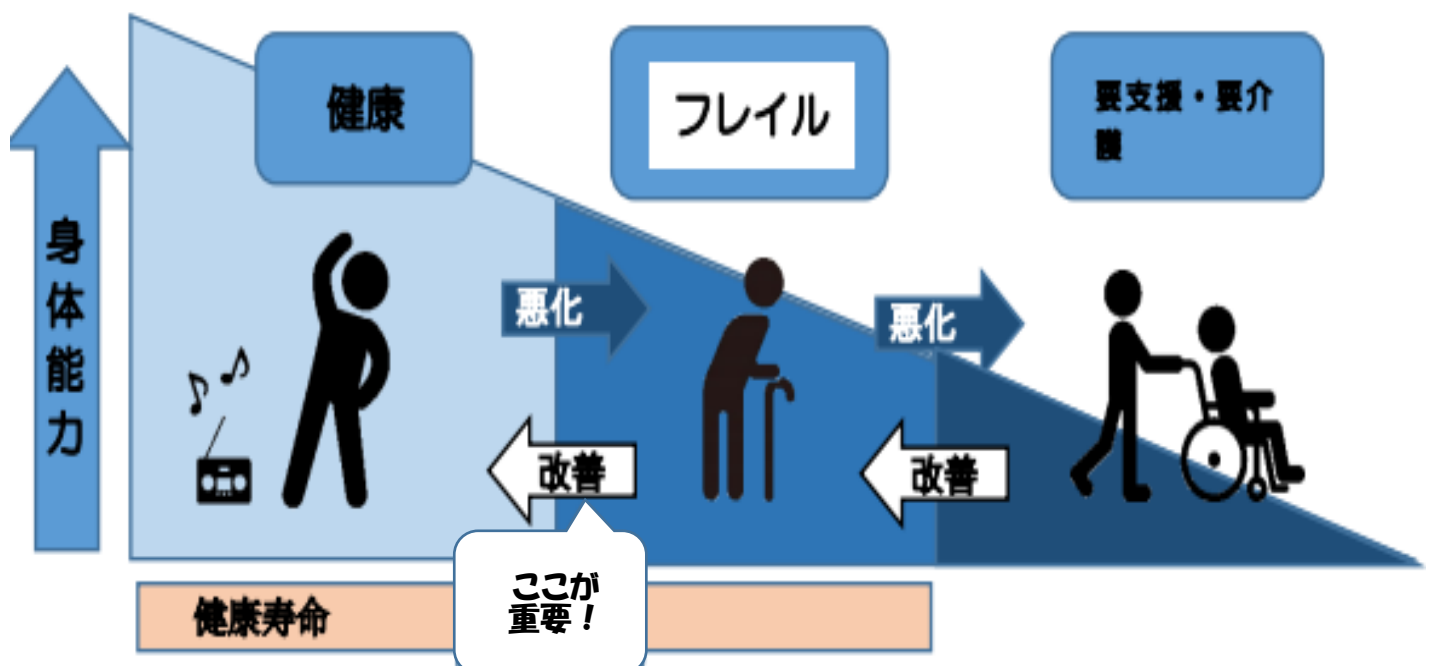
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ふれあいデイサービスが延期となり  
私たち職員も皆さんに逢えずとても残念です・・・

今回、新型コロナウイルス感染症に負けないよう自宅で元気にお過ごしいただくための  
ミニ情報を発信します。

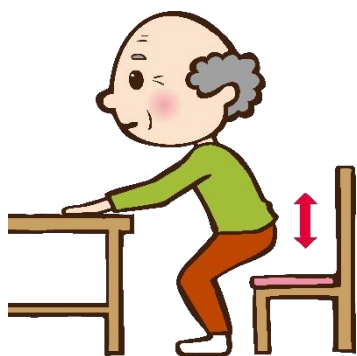
今後も随時発信していきますので目を通していただくと嬉しいです。

## 【第1回 フレイルについて！】

フレイルとは、加齢とともに体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が  
低下した状態で長期間放っておくと・・・要介護状態になる危険性が高くなります。



# 今回はフレイル予防の三本柱の一つとして運動を紹介します！



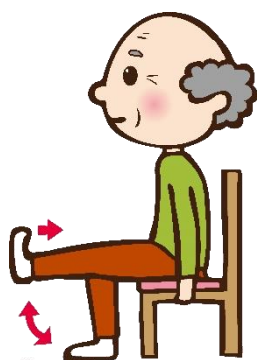
## 【スクワット】足の筋力を全体的に鍛える

- ①イスやテーブルなど安定したものに手を置いて図のようにゆっくりと椅子に座るように膝を曲げてください。
- ②膝は半分くらい曲げた位置で良いです。膝がつま先より出ないように気を付けてください。（膝を痛めてしまう恐れがあります）



## 【つま先立ち】ふくらはぎの筋力強化・バランス能力の向上

- ①椅子の背もたれなどにつかまり、ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくり下ろす。



## 【ひざのばし】ふとももの筋力強化

- ①椅子に座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。太ももが固くなっていることを確認して、できるだけつま先は上にむける。
- ②ゆっくりと元の位置まで戻す。



注意

★運動制限を受けられている方は医師にご相談をお願いします。

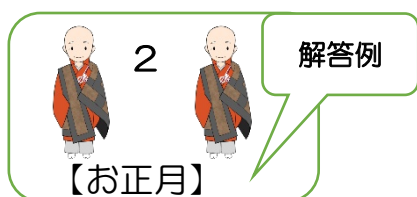
★回数をご自身の体調に合わせて、力まず呼吸を止めないように注意して行ってください。  
（無理せず継続が大切です。）

★水分補給も忘れずに！（こまめな水分補給をお願いします。）

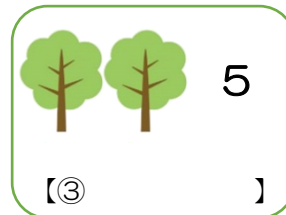
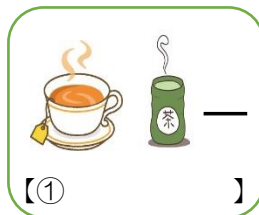


【脳トレコーナー】正解は次回のふれデイ通信で発表します！

問題：下記の絵が表している言葉は何でしょう？



※和尚が2（つー）



【手洗い・うがい・マスク着用・3密を避けるなど感染予防は引き続きお願いします】

次回も引き続きフレイルについてのミニ情報をお知らせします