

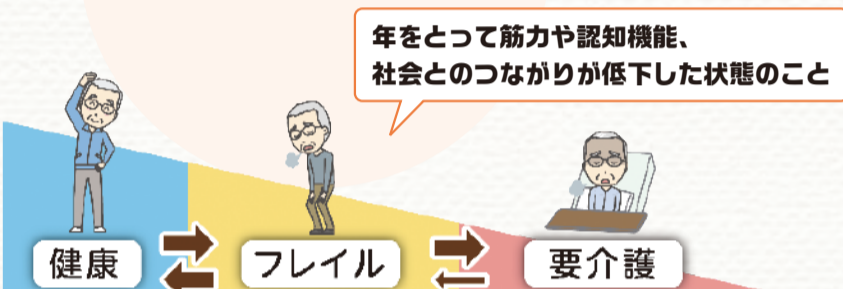


## 自粛生活で体力が衰えていませんか？ コロナにもフレイルにも負けないで！

2月1日は「フレイルの日」。新型コロナウイルス感染予防のため、外出機会の減少や、動かない時間の増加によるフレイルの進行が心配されています。フレイルを予防して、健康で生き生きとした生活を送りましょう。

問 健康増進課 (0798・26・3157)

### フレイルとは・・・？ (HP) 31377411



フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味です。フレイルは健康と要介護状態の「中間的段階」のこと。早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。

### チェックしよう！

- 出かけるのがおっくうになった
- 以前より疲れやすくなった
- 半年前より2kg～3kg体重が減った
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- 以前より人と会話をする機会が減った

1つでも当てはまれば「フレイル」のリスクあり！

### フレイルは予防できます！ (HP) 14053400

コロナ禍でも体力・筋力の低下を食い止めましょう

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」状態になることが心配されます。筋力の低下を予防し、転倒などを防ぐには日頃からの運動が大切です。体操や筋力トレーニングなども大切ですが、普段の生活の中で「動かない」時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で体と心を守りましょう。 ※基本的な感染対策を徹底し、無理のない範囲で行いましょう

### 普段の生活にちょっとプラス！

<p><b>家事をキビキビ行う</b></p> <p>家事も立派な運動です！</p>	<p><b>座っている時間を減らす</b></p> <p>今より10分多く体を動かそう！</p>
<p><b>人混みを避けて外に出る</b></p> <p>人と話す機会があるとベスト！</p>	<p><b>できるだけ階段を使う</b></p> <p>立ち座りを行うのも効果的！</p>

### 動画を見て、レッツ体操！

西宮いきいき体操



カラダとココロのメンテナンス  
～みやたんとWe are here体操～



ストレッチやリズム体操 (市公式YouTube)



「フロムにのみや」(ケーブルテレビペイコム11チャンネルで毎日4回放送)では、手軽にできる運動を紹介するコーナー「スポトレ」をお届けしています

### 健康ポイント事業 (対象：70歳以上…令和3年(2021年)4月時点)

活動量計やスマホアプリを使用して、ウォーキングや健康づくりに関するイベントなどに参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを商品券などに交換できます。



☎ 西宮市健康ポイント事業運営事務局 (タニタヘルスリンク内) …0120・539・149  
(受付時間) 午前9時～午後6時(土・日曜、祝・休日を除く)

### 予防の秘訣は他にもあります！こちらをご覧ください

その衰え、本当に年のせい？  
フレイル予防で健康長寿



⇒リーフレットは保健所や公民館などで配架中 ↑市HP



### 体の状態を知ろう！ (HP) 71364951

日頃から、自分自身の健康状態を把握することは大切です。1年に1回は健診(検診)を受診して、自分の体の状態を確認しましょう！

市が実施している各種健康診査は、市政ニュース毎月25日号(12月は10日号)「保健だより」か、市のホームページで確認を



人生100年時代、長い人生をできるだけ元気に過ごしたい！そのカギは「フレイル予防」です。自分の体や心のサインを見逃していませんか？ ささいな衰えがフレイルのサインです。年をとってからではなく、若い頃から意識しても早すぎることはありません。不安のある方は、ぜひご相談ください。



健康増進課・野島係長