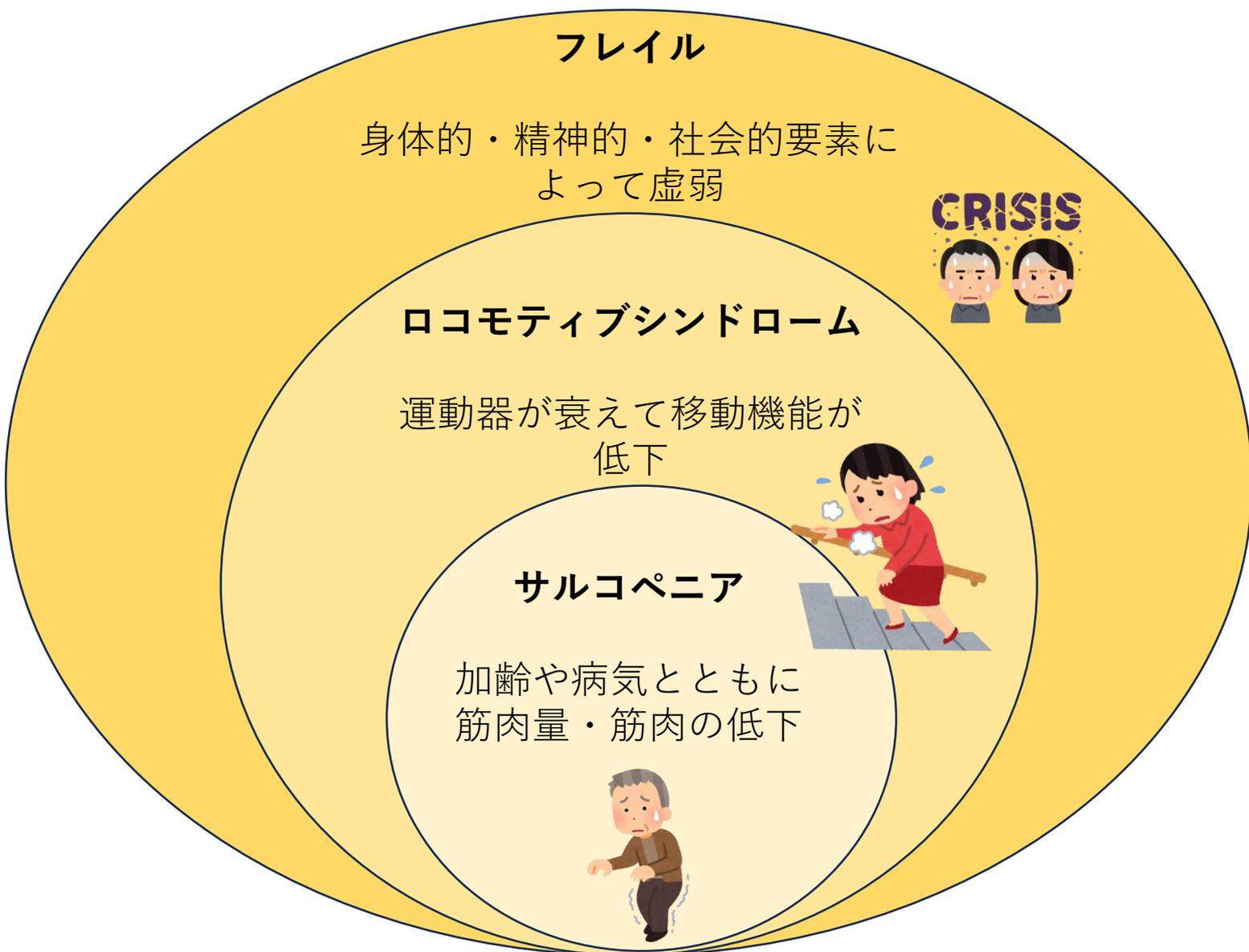


知っていますか？ サルコペニア・ロコモ・フレイル状態

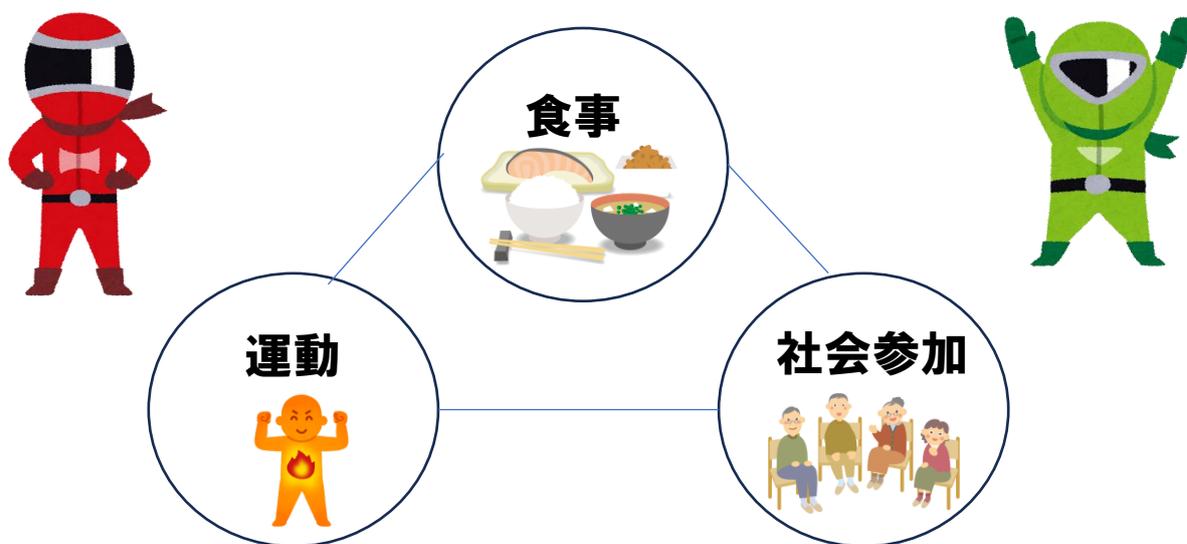


フレイル状態とは、健康的な状態と要介護の状態の中間の段階を示しています。

「最近歩くとすぐ疲れる」「思うように身体が動かせない」など、おもう方はいらっしゃいませんか？

フレイル状態には『可逆性』の 可能性がある！

自分の身体の状態と向き合い、予防に取り組むことで
その進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に
戻すことができます。



予防で掲げている柱は3つあります。

1つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「**栄養**」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「**身体活動(運動)**」。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「**社会参加**」です。

当館では、このうち「**身体活動(運動)**」と「**社会参加**」の

2つが可能です！ ✨ 栄養についてはイベント開催予定です ✨

スタジオやプール、屋外にて教室やイベントを開催しています。

仲間達と出会う社交場として、運動して体力・筋力の
維持向上として、お役立てください♪

日常に運動を取り入れよう

「運動したいけど、時間がない」、「なんかやらないといけないのはわかってるけど…正直めんどくさい」そんな風に思ったことはないですか？

1年で4%。

これが何を示している数値か知っていますか？

なんと、ジムなどで運動して1年間継続している人数なんです。
(100人始めて、1年続くのはたったの4人しかいないなんて！)

参考論文…Journal of Science and Medicine in Sport

それだけ、**継続し習慣化できるのはすごいこと**なんです ✨
すでに運動されている方はこれからも続けていきましょう！

反対に、これから運動したい方、習慣化するのが難しいと感じる方は **日常動作に運動を取り入れちゃえばいい**んです ♪

まずはお手軽に始められる運動から始めてみましょう。

難しい事は何1つありません。
今すぐに誰でも始められます。
今回は特に簡単に始められる動作を
紹介します。

☆**継続は力なり**☆



その①
エレベーターやエスカレーターより
階段を使おう。ヒップ・脚・持久力アップ
の3拍子♪



その②
スマホを見る時は腹筋のチャンス！
さあ、体幹を鍛えよう。
足を床から浮かせばさらにレベルアップ



その③
歯磨き中・信号や電車待ちの時は
かかとの上げ下げで美脚・筋力アップ



その④
車を停める時は、なるべく遠くに停めて
歩く。歩数のカウントを増やすチャンス！
目指せ8000歩。

