

3 フレイルを予防するためには…

運動や活動する機会が減り、家で過ごす時間が長くなると、高齢者は、気付かないうちにフレイルが進んでいるかもしれません。フレイルを予防する生活を心掛けましょう。



できるだけ体を動かしましょう!

家の掃除や庭仕事などで手足を動かしましょう。普段から散歩や体操など、体を動かしましょう。規則正しい生活を意識しましょう。



バランスの取れた食事をしましょう!

1日3食、肉や魚などのたんぱく質や野菜など栄養バランスを考え、しっかりかんで食べましょう。歯磨きも忘れずに。



家族や友人との支え合いが大切です!

人とつながることで心が元気になります。家族や友人などと電話やメール・手紙などで意識して交流しましょう。

自宅でできるオススメの体操

◎**ひざ伸ばし運動** ◎**しゃがみ運動**
 まずは**10回1セット**を目安にやってみましょう。 まずは**10回1セット**を目安にやってみましょう。



◎歌いながら腕振り・足踏み

3~5分を目安にやってみましょう。一緒に「しりとり」「計算」「童謡を歌う」など行くと、体だけでなく脳の老化を防ぐことも期待できます。



※週2~3回以上、1日当たり20~30分の運動が望ましいですが、痛みや疲労がある場合は、無理をしないようにしましょう。息を止めないで行ってください。継続することが大切です

県公式 YouTube チャンネル
「tsulunos」で動画も配信しています

ぐんまゆったり体操 自宅でできる介護予防体操です
群馬テレビでも放送中
毎週月~金曜日 午前7時45分~50分

高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング
初級編から上級編まで配信しています

※その他、フレイル予防の情報を県地域リハビリテーション支援センターのホームページに掲載しています

群馬県地域リハビリテーション支援センター

4 健康づくりを始めましょう!

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。県では日々の運動や食生活をサポートするさまざまな取り組みを実施しています。その一部を紹介します。

このステッカーが目印!

健康づくり協力店 知っていますか?

健康メニューや健康サービスに取り組み、皆さんの健康づくりを応援するお店です。協力店は、県ホームページで紹介しています!

ウォーキングで

家で

ストレッチや体操をしよう!

健康運動体操

簡単なストレッチやリフレッシュできる体操の動画を県ホームページで紹介しています。

県公式アプリ「G-WALK+」で楽しく健康に!

「G-WALK+」はスマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動記録し、日々の体重・血圧・食事などの記録により、健康づくりの取り組みを見える化することができるアプリです。また健診(検診)や食生活の記録などの健康づくりの取り組みに応じてポイントが付き、たまったポイントは抽選で健康関連商品などの特典と交換できます。楽しく気軽に毎日の健康づくりに取り入れてみましょう。

「G-WALK+」を利用している高崎健康福祉大学の松村さんにインタビュー!



高崎健康福祉大学 3年 松村明紀さん

Q 使用した感想は?
 普段から歩数を気に掛けるようになりました。自分で設定した目標歩数に達していない日は、アプリが応援してくれたり、達成した日には褒めてくれたりするので、日頃から歩くことが楽しみになりました。

Q 勧めたい人はいますか?
 今度、大学の友人や家族を誘って、アプリ上で仲間をつくって歩数の競争を試みたいです。簡単に操作できるので、多くの人に使ってほしいですね。

Q どんな点が気に入っていますか?
 自分で選択した国内外の観光スポットなどをアプリ上で巡る「バーチャルウォーキング」ができるので、コロナ禍でも楽しめます。また、個人や市町村別のランキングなどが月ごとに表示されるので頻りにチェックしています。最近、運動不足になりがちでしたが「G-WALK+」で歩く機会が増えたので、自分の健康づくりの良いきっかけになっています。まだいろいろな機能があるので、皆さんもぜひ使ってみてください。

※歩く際は気温や水分補給に留意してください。かかりつけ医がいる場合は、運動時の注意点を聞いておくと安心です

利用料 無料

※通信料はかかります
 アプリのダウンロードはこちらから

iOS版 Android版

●アプリについての問い合わせ
 カラダライブコールセンター
 ☎0570-077-122
 (月~金曜日 午前9時~午後6時)