

運動・栄養・人とのつながりなどをポイントに フレイルを予防しよう

介護福祉課包括支援係 (市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845)



フレイルとは?

心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のことです。感染症感染拡大が長期化する中で、多くの方々が外出を控え家で長い時間を過ごしていると思います。このような状態が続くことにより、心身の活力が低下することが懸念されます。

自分や家族などにフレイルの心配があるなど、気になることがある場合には、各地域包括支援センターにご相談ください

担当の地域	問合せ先
梶野町、関野町、緑町、本町2・3丁目、桜町1・3丁目	小金井きた地域包括支援センター (☎042-388-2440)
前原町、本町6丁目、貫井南町	小金井みなみ地域包括支援センター (☎042-388-8400)
東町、中町、本町1丁目	小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514)
本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町	小金井にし地域包括支援センター (☎042-386-7373)

運動

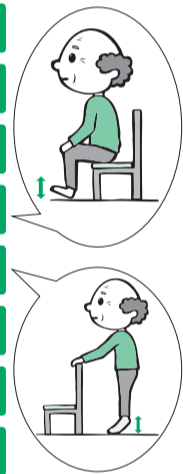
誰でも年齢とともに足腰は弱くなっていくものです。だからこそ、気軽にそして継続して身体を動かすことがとても大切です。

毎日だけでなく、自身のペースで実行してみてください。体操等が難しい場合は、座っている時間を少なくするよう意識してみましょう。

お家で簡単リハビリ体操

自身の体調に合わせて、週3～4日を目安に行いましょう。

- 1 深呼吸 おなかに両手を当て6秒吐き4秒吸う **3回**
- 2 手を握る 手をぎゅっと握りしっかり広げる **10回**
- 3 立ち座り ひざに手を当て立ったり座ったり **10回**
- 4 つま先上げ 足をまっすぐに立てた状態で **20回**
- 5 かかと上げ 上げたらすたとんと床に降ろす **20回**
- 6 足踏み 両手を大きく振って足を高く上げ **30回**
- 7 お口の体操 大きく口を開けて10秒 **3回**
- 8 深呼吸 おなかに両手を当て6秒吐き4秒吸う **3回**



その他の体操等、詳細はチラシ(介護福祉課、各地域包括支援センターで配布。市ホームページでもダウンロード可)をご覧ください

ご当地介護予防体操 小金井さくら体操

転倒予防、筋力・柔軟性・バランス力の向上を目的とした体操です。動画は、YouTubeで「小金井さくら体操」と検索、または右記QRコードから視聴できます。



栄養

3食しっかり取り、バランスの良い食事を心掛けましょう。



筋肉などのもととなるたんぱく質が不足しがちです。牛乳、納豆、ヨーグルトなどで手軽に摂取しましょう。



人とのつながり

電話や手紙、メール等を利用して交流を持つように心掛けましょう。

話す機会が少なくなると、言葉が出にくくなる場合があります。本や新聞を声に出して読む、数を数えながら体操するなど意識的に声を出すようにしましょう。

パタカラ体操

「パパパパ、タタタタ…」とそれぞれ5文字3回繰り返し発声します。その後、「パタカラ、パタカラ…」と10回程度発声します。



東京都・子供の健康相談室	受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時 ☎#8000=プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ☎03-5285-8898	24時間テレホンサービス	▷東京消防庁救急相談センター ☎#7119=プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ☎042-521-2323	▷東京都保健医療情報センター・医療機関案内ひまわり ☎03-5272-0303 聴覚障害者向け専用 FAX03-5285-8080	小児救急 (365日24時間)	▷武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町 1-26-1 ☎0422-32-3111
---------------------	--	---------------------	--	---	------------------------	--

休日診療				休日歯科診療		薬局	
受付時間：午前9時～正午、午後1時～5時 準夜→午後5時30分～9時 ※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください				診療時間：午前9時～正午、午後1時～5時 ※ 応急処置に限ります		午前9時～正午 午後1時～5時 薬を処方された場合は、各医療機関受付にお問い合わせください。	
10月3日(日) 桜町病院 至武蔵小金井駅北口 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	共立診療所 前原坂上交差点 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111	小松外科胃腸科 至武蔵小金井駅北口 本町2-20-20 ☎042-381-3346	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院 武蔵小金井駅北口 本町5-19-32 三枝ビル2F ☎042-381-8221	東小金井クリニック 五日市街道 梶野町2-1-1 2F ☎0422-56-8630	みむら歯科 東町4-38-24 ☎042-382-1182	稲垣薬局桜町店 桜町1-8-5 ☎042-380-5838 柴崎薬局 本町5-38-32-102 ☎042-381-2655 調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906	にじいろ薬局 梶野町5-9-9クレール1F ☎042-316-3795 サザン薬局 本町6-5-3シャトー小金井1F ☎042-388-4229
10月10日(日) くらた内科クリニック 中野大塚 至武蔵小金井駅北口 本町3-27-7 ☎042-386-7288	東小金井駅前セブイレ 梶野町5-3-25-209 クリオ東小金井パークフロント ☎042-387-1030	清水医院 上本公園 至武蔵小金井駅北口 本町4-19-16 ☎042-384-1212	梶尾眼科 武蔵小金井駅南口 前原坂上交差点 前原町3-35-18 ☎042-384-2189	新がな呼吸器内科 五日市街道 東町4-8-13 登川ビル1階 ☎042-380-9080	藤井歯科医院 前原坂下 至武蔵小金井駅北口 前原町1-8-13 ☎042-383-8148		