



家でもできる！フレイル予防・介護予防



体を動かさない状態が続くことによって、体や頭の動きが低下して、**介護が必要となる一歩手前の状態（フレイル状態）**や**要介護状態**になってしまうことが心配されます。

3～5 週間安静にしていると、筋力は約 50%低下すると言われています。

家の中でも工夫をすれば十分な運動は可能です。
サロンや通いの場などをお休みしていても、再開時に皆さんと元気に笑顔でお会いできるように、ぜひ、今できることをやってみましょう。



家の中でできる体操のご紹介

【周南市版いきいき百歳体操】

山口県内のご当地体操が、スマートフォンやパソコンで見られます。

URL : <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisodouga.html?id=35>

(厚生労働省)

↓ 二次元バーコードを読み取ると厚生労働省ホームページが開きます。



【やまぐち元気アップ体操】

放送局	チャンネル	主な放送エリア	曜日等	時間
メディアリンク	1 2	徳山地区の一部、 新南陽地区	毎日	① 7時 20 分～ ②14 時 20 分～ ③21 時 20 分～

※今後、放送時間が変更される場合があります。

【周南しゃっきり体操】

放送局	チャンネル	主な放送エリア	曜日等	時間等
シティーケーブル周南 (CCS)	1 2	熊毛地区を除く 周南全域	毎日	6 時 20 分～
メディアリンク		徳山地区の一部、 新南陽地区	毎日	① 6 時 47 分～ ②11 時 47 分～
Kビジョン		熊毛地区	月～金	6 時 50 分～

※今後、放送時間が変更される場合があります。

【テレビ・ラジオ体操】

	放送局	曜日等	時間等
テレビ体操	NHK 総合	月～金	13 時 55 分～
	NHK E テレ	毎日	6 時 25 分～
ラジオ体操	NHK 第一	毎日	6 時 30 分～
	NHK 第二	月～土	①8 時 40 分～ ②12 時 00 分～ ③15 時 00 分～

※山口県内の放送時間です。

自粛中に、運動の他にやるといいこと

・友だちや家族と電話でお話する

人と話し、つながることで、心が元気になります。
正しい最新情報の共有なども不安の解消につながります。



・栄養と睡眠をしっかりとりましょう

3食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的にとりましょう。
(筋肉のもとになります)

十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



・お口の健康を保ちましょう

お口を清潔に保つことは感染症予防に有効です。毎食後、寝る前に歯を磨く、義歯の清掃などはとても大切です。また、歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つことも忘れずに行いましょう。



周南市 地域福祉課

電話 (0834) 22-8462



セルフケアチェックシート



- ・できたことにチェックをつけていきましょう。
- ・ご自身で行ったことも記録していきましょう。
- ・検温し、毎日発熱がないか確認しましょう。
- ・水分摂取の目安は、1日1.2L です。



年		月											
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温
<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩
<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温
<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分
29日	30日	31日											
<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話	<input type="checkbox"/> お話											
<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操	<input type="checkbox"/> 体操											
<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> 散歩											
<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温	<input type="checkbox"/> 検温											
<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> 水分											