



新型コロナウイルス感染症

リバウンド警戒期間(5月22日(日)まで)

引き続き基本的な感染症予防対策にご協力をお願いします。



心も体もいつまでも健康に過ごそう!

新型コロナウイルス感染症の影響などで外出や体を動かす機会が減ってしまい、生活が不活発になり心身の活力が低下してしまうことで、特に高齢の方にとってはフレイル(虚弱)になる可能性が高まります。家の中でも簡単な運動をしたり、地域の交流の場に参加するなど、この機会に生活を見直してみませんか。

フレイルとは…健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

お家で
できる

3つの簡単運動

体調に合わせて少しずつ回数を増やしましょう。

家の中でも体を
動かしましょう!

運動の説明をしている動画を公開中!

スマートフォンやパソコンなどでご覧ください。市HPまたはQRコードから➡



突き上げ運動
×
10回



膝を曲げながら
両手を上に真っすぐ突き上げる
※膝が痛い人は手だけでも大丈夫です

上半身の運動で
姿勢改善などの効果が見込めます!

つま先立ち運動
×
20回



かかとを上げておろす
※バランスを崩さないように壁など
に手をつきながら行いましょう

ふくらはぎの筋力アップで歩行や
階段の上り下りに効果が見込めます!

もも上げ運動
×
片足10回ずつ



膝を胸に近づけるイメージで上げる
※バランスを崩さないように壁など
に手をつきながら行いましょう

下半身の筋力アップで
つまずきにくなる効果が見込めます!



地域と交流してフレイル予防!

感染症対策をして活動中!

おおむね65歳以上の方

フレイルチェックを受けてみませんか?

フレイルは早めに気付くことが重要です。ご自身の状態を確認できる「フレイルチェック」をご活用ください。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812



令和元年度の活動の様子



学びの場・趣味のサークル

福祉会館や老人福祉センターなどで行われている各種教室やサークル活動に参加することも、フレイル予防に効果的です。

気軽におしゃべりなどを通して交流する場

高齢者クラブ

社会奉仕活動、健康・生きがい活動(輪投げ・民謡・手芸など)を行っています。
対 60歳以上の方

街中いきいきサロン

年齢問わず誰でも参加できます。おしゃべり、体操などを行っています。

いきいきミニデイ

趣味やレクリエーション活動などを行っています。
対 65歳以上の方

この他にもサロン活動やボランティア活動など、さまざまな活動が行われています。どんな活動があるのかもっと知りたい方はお気軽にお問い合わせください。

問 西東京市地域サポートリンク ☎ 042-497-4163

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

健康ポイントアプリ

あるこ

「あるこ」は、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリです。歩いたり、エクササイズをすることでポイントが貯まります。毎月1,000ポイントを貯めると抽選に参加できます。ぜひご参加ください。

▶健康課 ☎ 042-438-4037



「いきいき百歳体操」始めてみませんか?

ご自宅や身近な場所で、お友達同士で始められて、誰でもできる「いきいき百歳体操」をご紹介します。

詳細はお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812