



高齢者のためのおうち時間活用講座
フレイルを予防しましょう〜運動編〜



市HP関連ページ

フレイルとは、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。新型コロナウイルス感染症の拡大を避けるために、外出を控えていると、生活が不活発となり、フレイルが進行してしまいます。感染症だけでなく、持病（生活習慣病など）が悪化したり、疲れやすくなるなど、日常生活に支障をきたす恐れがあります。村上市の介護保険の新規申請理由の上位には、「関節疾患」や「骨折・転倒」があり、フレイルを予防する

ことが健康寿命を延ばすことにつながります。左記のポイントを意識しながら、おうち時間を活用しましょう。



むらかみ体操もおすすめです！
市役所などで5月1日からDVDの貸し出しがはじまりました

自宅でも出来る
ちょっとした運動で身体を守ろう！

- 普段よりも意識して身体を動かしましょう
 - ・立ったり歩いたりする時間を増やしてみましょう
 - ・テレビのコマーシャルの時間に足踏みしてみましょう
 - ・いつもより丁寧に家事してみましょう

○筋肉を維持しましょう！

関節も硬くならないように気を付けて

ラジオ体操などの自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。普段、運動をしない人はストレッチなどで関節が硬くならないようにすることから始めてみましょう。

○日の当たるところで散歩程度の運動を心がけましょう！

天気がいいときは屋外で体を動かすこともおすすめです。ただし、人混みは避けましょう。

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター
☎53-2111（内線3432）

その課題のひとつが、買い物や通院などの移動手段の確保です。馬下集落では、5年後10年後の課題を集落で考えようと、住民の提案で移動支援勉強会を行いました。日常生活の中で助け合いが当たり前にできている地域だからこそ、この繋がりを生かして、この地で生きていくために今自分ができる事は何かを考えるきっかけになりました。

課題の解決は一朝一夕にはできませんが、全住民の力を合わせ、粘り強く取り組んでいきます。



まちづくり協議会通信 No.3
〜上海府地区町づくり推進委員会〜

上海府地区町づくり推進委員会は、上海府地域8集落により昭和60年4月に設立し、平成24年4月から市民協働のまちづくり事業として、上海府地域まちづくり計画を基に活動しています。

より良いふるさとづくりをめざして



▲地区合同運動会
8集落対抗の運動会で交流を深めています



▲移動支援勉強会（馬下集落）
困り事を集落全体で共有しました



市HP関連ページ

●問い合わせ
自治振興課自治振興室
☎53-2111（内線5111）