

「フレイル予防」のすすめ

「フレイル(虚弱)」とは、年をとって、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。高齢者は、新型コロナウイルス感染症により外出の機会が減ることで、フレイルになりやすくなるといわれています。

あ たらしい生活様式を守り、日々のちょっとした心がけを**つ**づけて、
た のしみながら健康づくりに取り組みましょう！

第2回 運動編 適度な運動を継続しましょう

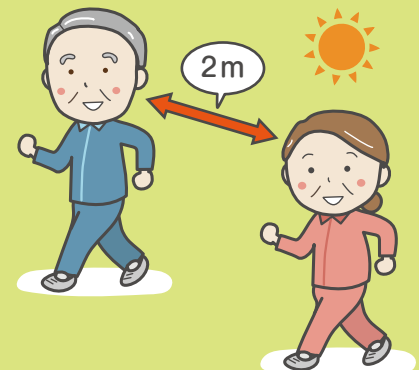
座っている時間を減らしましょう



筋トレとストレッチをしましょう



3密(密閉・密集・密接)を避けて散歩をしましょう



なごや健康体操熱田区版

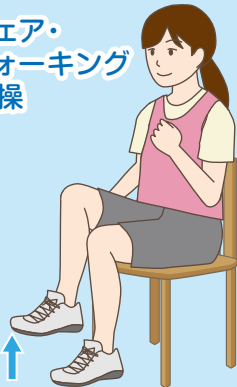
なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン

検索



名古屋市作成の「なごや健康体操/ひとりで体操」をもとに、「熱田区オリジナルバージョン」を作成しました。短時間で効果的な体操ですので、ぜひご活用ください。

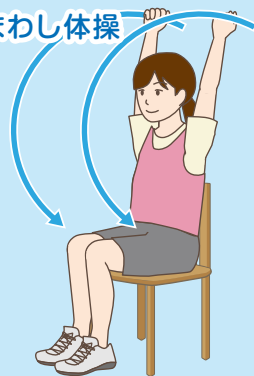
チェア・ウォーキング体操



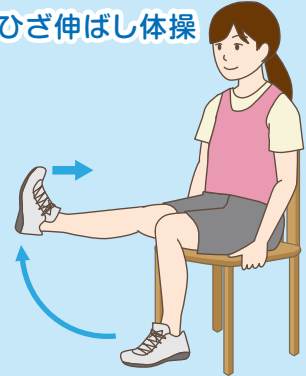
ふくらはぎの血行をよくする体操



肩まわし体操



ひざ伸ばし体操



検索してみよう

みんなでのぼそう！
健康寿命 実施中



名古屋市新型コロナ
ウイルス感染症対策
特設サイト



食事の前には手洗いを
しっかりと！熱田区モノから
ヒトへの感染防止！3D大作戦

