

令和2年6月11日

町内会各位



柳瀬川町内会
会長 竹前 栄二

手作りマスク、フレイル予防について

時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃より、町内会の運営にご理解ご協力をいただきまして、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの影響で、外出や体を動かす機会が減っていると思います。5班高野さんが「柏の杜だより」の資料を届けてくれました、参考になるので回覧します。

フレイル予防について

新型コロナウイルスの影響で、外出や体を動かす機会が減っていませんか？

心身の活力が低下した「虚弱」な状態を「フレイル」と呼びます。筋肉の衰えが大きな要因となり、疲れやすくなったり転倒しやすくなったりします。フレイルの予防には、◎筋力を保つための運動 ◎バランスの良い食事 ◎持病のコントロールや歯の健康管理などが重要といわれています。

また、情報の共有や不安の解消にも、人との交流は大切です。電話も活用し意識しての会話や声を出す機会を増やしましょう。お口周りの筋肉を保つことにもつながります。

運動は歩行が基本ですが、筋肉を鍛える運動も併せて必要です。
そこで、次ページに簡単にできる転ばないための運動をご紹介します。

筋肉を維持しましょう♪

[呼吸は止めず、痛みが出ない程度に！]

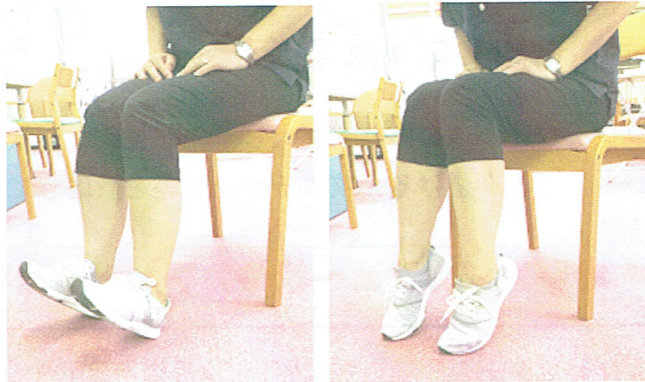
1 もも上げ

上げる足と反対の手で膝を叩きながら20回



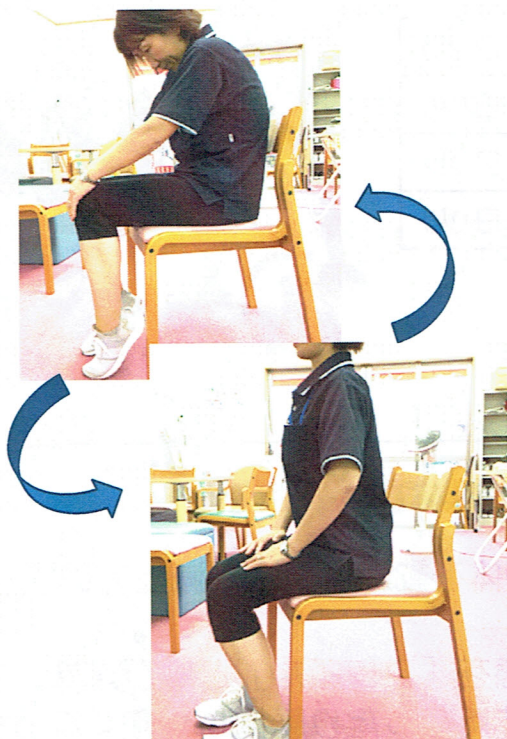
2 つま先上げ・かかと上げ

両方のつま先上げと踵上げを交互に10回



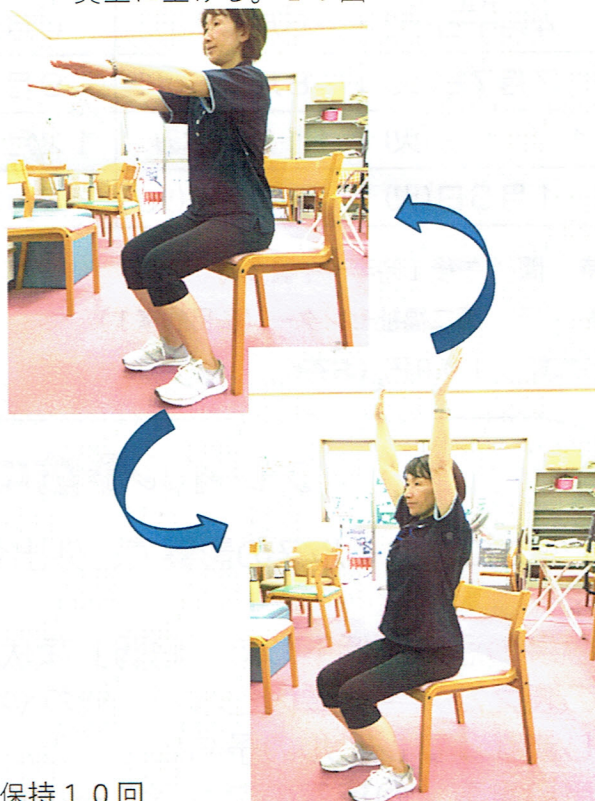
3 腹筋

腹部を丸めたり、おへそを前に突き出したりを交互に10回



4 背筋

両腕を前に伸ばし、90度を保ち、真上に上げる。10回



5 座面からおしりを浮かせる

両手を膝に当て、座面からお尻を少し浮かせて5秒保持10回



「いろは元気サロン本町」作成の資料より抜粋

いろは元気サロン本町：志木市本町1-6-3

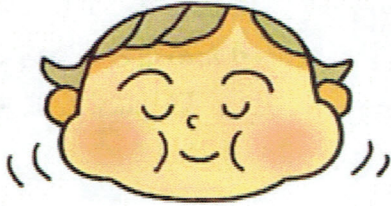
お口周りの筋肉を維持しましょう！

- 一日3食しっかり噛んで食べましょう。
- 電話も活用して家族や友人との会話を増やしましょう。
- 歌を歌うことや早口言葉もお口周りの筋肉を鍛えます。

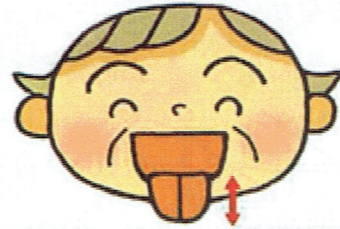
(1) 口腔の体操(摂食機能訓練)

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下(飲み込み)機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

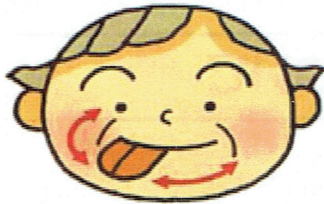
口を閉じたままほおを
ふくらましたり、すぼめたりする



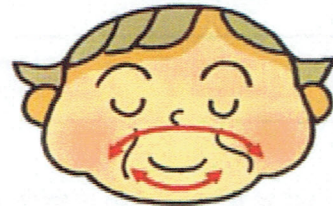
口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下
したり、ぐるりと回したりする



公益財団法人長寿科学振興財団ホームページより

(2) パタカラ体操(噛む力や飲み込む力の維持・向上に効果的)

- おなかの底から大きな声を出しましょう
- 「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」
ゆっくり、次に早く、はっきりと声に出す

パ(食べこぼし予防)
タ(舌で食物を押しつぶす働き)
カ(むせるのを予防・飲み込む力)
ラ(舌で食物を丸める・舌を使って飲み込む)



「脳トレ」をしましょう！



- 大人のぬりえや折り紙で指先を使う。
- シグソーパズルやクイズに挑戦。

折り込みチラシを好きな大きさに切り分け、即席パズルにするのもおすすめです。

- 身近にある本を音読する。
- 2つの事を同時にするのが効果的 (例：足踏みしながら歌を歌う)

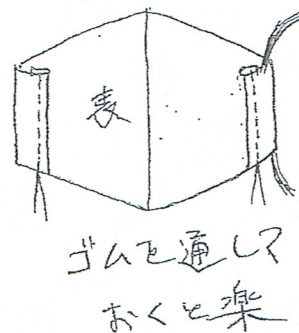
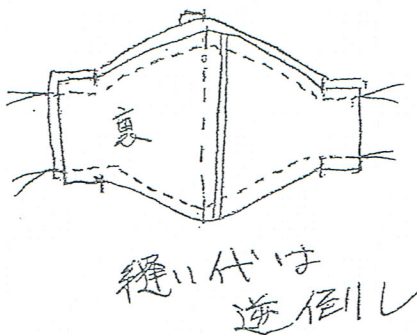
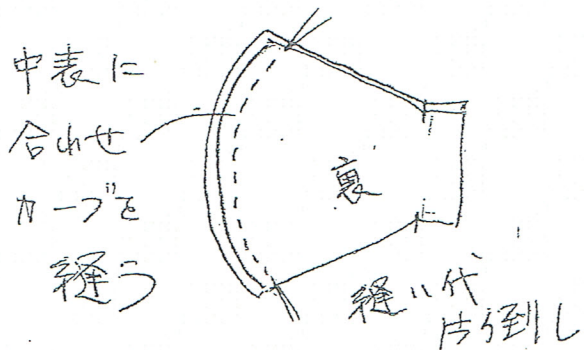


感染症の予防のためにマスクは有効です。
 自分がうつらない為だけではなく、周りの方にもうつさない気遣いが必要です。
 マスクが手に入りにくい状況が続いていますが、お気に入りの柄でマスクを作ってみませんか。

立体マスクの作り方

表と裏を中表に
 合わせ上下を縫う

表に返し
 両端縫う

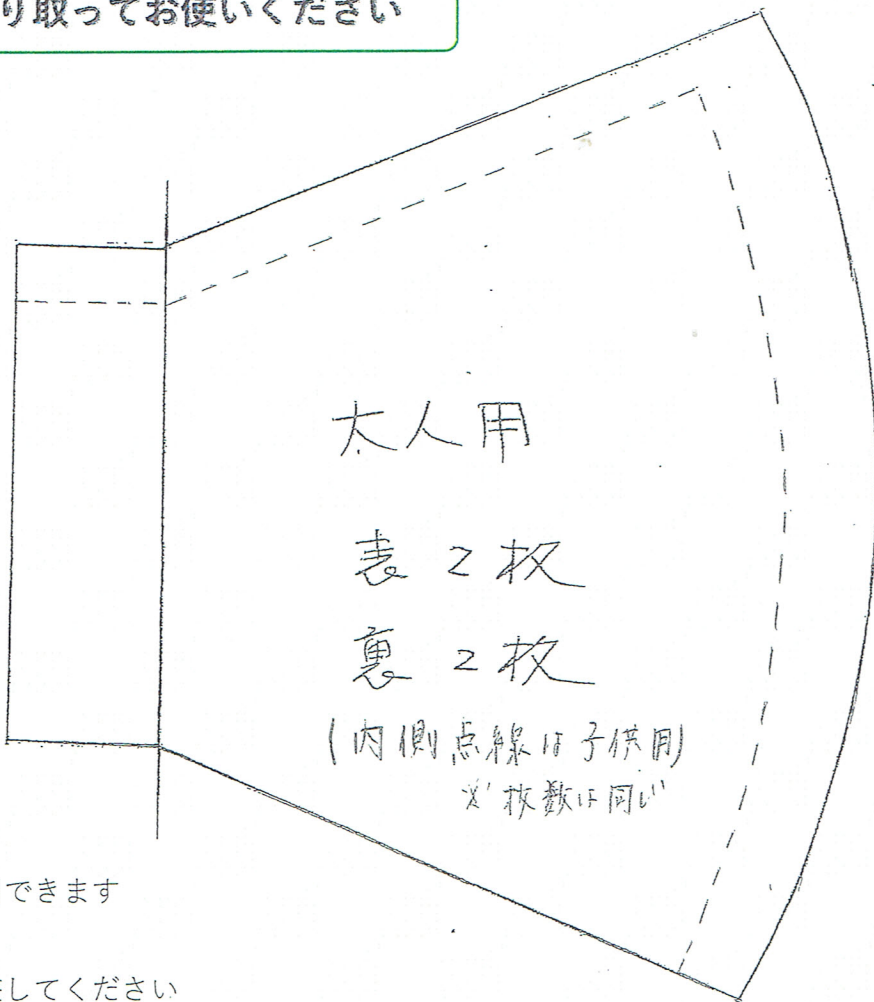


※型紙は実寸大です。切り取ってお使いください

立体マスク

縫い代

全て 0.5cm
 足りなければいい



マスク用のゴム紐
 ※ない場合は平ゴム等でも代用できます
 片側約40cm~50cm ×2本
 ※長さはご自分に合わせて調整してください

ぬわなくても！折るだけハンカチマスク → 作り方は柏の杜へお問合せを。