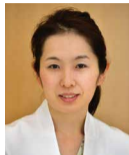


体を動かそう！
フレイルを予防しよう！



副院長・
心臓リハビリテーション認定医
遠藤教子

新型コロナウイルス感染症予防のため、おうちにいることが多い毎日です。特に、高齢の方は、体を動かす機会が減っていませんか？感染症も怖いですが、体の筋肉が減ってしまう状況も注意が必要です。「フレイル」という言葉はご存知ですか？フレイルとは、「年齢とともに、心身の活力が低下し、かつ持病があると、生活機能がより低下し、介護状態へ近づいていく状態にあること」と言えます。フレイル状態だと、ちょっとした風邪から肺炎となったり、体が

思うように動きにくい
ため転倒し骨折し寝た
きりになったりといった
危険があります。フレイル
予防のために、おうち
にいても、意識して体を
動かしましょう。椅子に
すわり、ひざ上げを意
識した足踏みを10回朝
昼夕してみたり、天気の
良い日は、近所を散歩
して日光浴をしたりす
ることがおすすめです。

長者2丁目 かおりやま内科

診療時間 9:00~12:00/14:00~18:00

※水曜・土曜は、9:00~12:30まで

※受付終了は診療終了の30分前

休診日 日曜日・祝祭日

郡山市長者二丁目12番5号

☎954-6773

WEB予約もできます▶

