



HOUYUKAI

おどる介護士うっしーがお伝えする

自宅でできるフレイル予防！

運動と食事でコロナに負けないカラダ作り！

フレイルとは？

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。痩せてきた・食欲がない・体力が落ちた・おっくうだななど、症状は様々ですが、負のスパイラルに入ってきます。**特に自宅にじっとしているとそのような状態になりやすい傾向があります。**

フレイルを予防する4つポイント

- ①食事をバランスよくとりましょう
- ②運動をしましょう
- ③持病のコントロールをしましょう
- ④感染症に気を付けましょう



栄養

筋肉をつけるためには、良質なたんぱく質が必要です。

運動

少しずつ運動量を増やしましょう。また、食事と栄養はセットで考えると効果的です

感染症

新型コロナ・インフルエンザなどのリスクから感染予防やワクチン接種で予防をしましょう。

持病

医師・看護師など専門家と適切に持病のコントロールをしましょう

自宅で出来るダンス体操♪

～恋愛レボリューション21～



①曲が始ったら手拍子を行います(4拍子×4)



②WowWow～♪の部分は前にグーしてグルグル



③右・真中・左の順でまわします(4拍子×8)



④歌が始ったら頭上で手拍子を行います(4拍子×8)



⑤愛する人よ♪の部分は腕を前にして開いて閉じてを行います



⑥超超超いい感じ♪部分は手裏剣を飛ばしましょう!(4拍子×4)



⑦反対にして同じ事を繰り返して②③を再度(4拍子×5)で繰り返します



⑧サビ部分、両手を大きく広げ左右に動かします(4拍子×4)



⑨泣いちゃった♪の部分はジェスチャーを行います



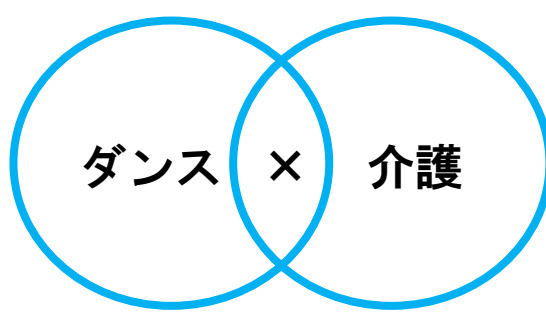
⑩腹減った♪の部分もジェスチャーを行います



⑪ラブレボリューション♪の部分はピースサイン



⑫最後の、ワン♪で1を表示してフィニッシュ!



フレイル予防にダンス体操を！

おどる介護士うっしーとは？

横浜市出身。介護士として働く一方、ミュージカル・よさこい等の舞台に数多く出演。ダンスと介護を組み合わせたいと考案した【ダンス体操】は全国の介護施設や温泉旅館で大人気を博したプログラムである。温泉大好き温泉ソムリエ有資格者。

ダンス体操とは？

曲に合わせて身体を動かす事で楽しく運動不足が解消できリフレッシュ効果が期待できます。また、介護予防・転倒防止・認知症予防にも効果があります。認知症予防に関しては「観る」「聴く」「感じる」で脳の活性化まで期待出来ます。

ダンス体操を取り入れて生活に
ハリやりフレッシュを！

You Tubeチャンネル

【おどる介護士うっしーのダンス体操】

<https://m.youtube.com/channel/UC6EB4PuB8fpqi375PCXQokQ>



QRコードを読み取ってアクセス！
一緒に踊りましょう