

## ～大田管理者からみなさまへ～

### 28. 私のフレイル対策

デルタ株が大爆発し、県下にも緊急事態宣言が出ました。フレイル(虚弱)のことを考えると、年寄りには厳しい社会になりました。私も 85 歳を過ぎて毎日が下り坂にいますので、フレイルが進行しないように緊張感をもって生活しています。プラザに出勤できて助かりますが、土日は完全外出自粛で一歩も外に出ませんから、月曜日は少々体力低下を感じます。

その土日の過ごし方は工夫をしています。シルリハ体操を知っていますから気が付いたら一つでも体操をします。問題は歩行不足です。3 級の講義でもお話ししましたように、「歩く」ということは人生の最期まで大切で、下り坂にあるとはいえ現状維持に努めなければなりません。「神様がくれた歩行訓練」とか「1 年で 365 歩」など冗談を交えてその大切さをお話したとおりです。

プラザでは館内を努めて歩きます。2 千歩から 3 千歩の間になります。家にいると油断をすると 2 百歩にも達しません。狭いマンションですからそうなります。そこで今は土日の歩行目標を自分で決めて実行するようにしています。

午前、午後、そして夜寝るまでにそれぞれ 5 百歩ずつ歩きます。手を振って大股に歩くと 2、3 歩で壁か家具にぶつかるので、肘を曲げて両手を前に出し、左右に振って小股で歩きます。小股の「欽ちゃん歩き」です。歩きだしたら 50 歩を 1 単位とします。そうすると百歩くらいはすぐいきます。そうやってフレイルを予防しています。

## ～健康プラザから～

(8/6 ～ 9/12 プラザ休館中です。)

県内での新型コロナウイルス感染拡大と、茨城県独自の緊急事態宣言、国の緊急事態宣言の発令を受けて、8月4日～9月12日の間に予定されていた以下の事業を延期としました。

|  |                     |
|--|---------------------|
| 8/4 ～ 9/2  | 研修委員研修会             |
| 8/10 ～ 8/17  | 1 級連絡交流会            |
| 8/19   | 代表者会議               |
| 8/26 ～ 8/31  | 1 級養成講習会(15 コース)    |
| 9/2 ～  | 3 級養成講習会(216 コース)   |
| 3 級養成講習会 216 コース(北茨城市、大子町)は、北茨城市が中止、大子町が 219 コースに変更となりました。 |                     |
| 9/6 ～  | 2 級養成講習会(83・84 コース) |

※ 9/12 以降の事業に関しては、本誌発行日現在開催の予定ですが、新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。ご了承ください。

## ～シルバーリハビリ体操川柳～



- コロナの夏 外出控えて スクワット (女郎花さん)
- オリンピック テレビ見ながら シルリハ体操 (ユキンコさん)
- 潔く 諫むる言葉に 吾を診る (大部廣史さん)

たくさんのご応募ありがとうございます。引き続き皆様からの川柳を募集しています。

- 健康プラザ介護予防推進部
  - ・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2
  - ・FAX 029-305-5711 ・メール kaigo1@hsc-ijp
- ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

## ～編集後記～

厳しい状況が続きますが、空き時間に体を動かして、フレイル予防に努めましょう！

