

# フレイル予防体操

新型コロナウイルス感染拡大防止により、Have a tea timeがお休みとなる為、予定を変更しフレイル予防体操を行います。

1階ロビーにて、テレビ（ネット動画）を用いまして様々な体操をし、閉じこもりや運動不足からくる通称「フレイル」、生活不活発の予防をしましょう。

1回につき10～20分程度の運動で、間隔を広く取って行います。

立ったまま、座ったままどちらでも差し支えございません。

## フレイルとは？

新型コロナウイルス感染予防の為、不要不急の外出を控え、家の中で過ごす時間が多くなっています。

ですが、動かない事（生活不活発）は身体や頭の働きを低下させ、身の回りの事など生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりとフレイル（虚弱）を進める原因になると言われています。

またフレイルが進むと身体の回復力や抵抗力も低下する為、一層ウイルス感染のリスクを高めてしまったり、重症化しやすい傾向になります。

健康にこの事態を乗り切るためにも、適度な運動は欠かせません。

