

あたたかくなってきましたね。

体調に合わせて、運動を日々の生活に取り入れていきましょう。

## 運動【動く】

### 週1回以上は運動する 習慣をつけましょう!

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆しです。

自宅で簡単にできる筋トレなどを取り入れて、

筋力を保ちましょう。

## 膝を伸ばす運動

イスに座り、ゆっくり痛みのない範囲で膝を伸ばし  
3秒止めて、ゆっくり下ろす。



太ももの前側を  
意識して行なう

つま先を  
持ち上げると  
効果的

10回  
繰り返す

# 椅子からの立ち上がり

イスに座り、膝がつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり上げて、ゆっくり下ろす。

10回  
繰り返す



ふらつく場合は  
軽く手をつき安全に

## ！ 注意

※呼吸を止めないように行いましょう。  
※病気の方は、かかりつけ医に相談して  
行いましょう。

つま先より前に膝が  
出ていないか確認する

~~~~葉山警察署からのお知らせ~~~~

▽▲▽▲葉山警察署からのお知らせ▲▽▲▽

特殊詐欺の被害防止のポイント

- ① オレオレ詐欺…電話で「急にお金が必要…」はサギ！！
- ② 預貯金詐欺…電話で「キャッシュカード」受け取りはサギ！！
- ③ 還付金詐欺…電話で、医療費・年金の「還付金」はサギ！！

電話で、親族を騙ってくる場合があります。家族で共通の『合言葉』を決めておきましょう。  
不審な電話があったら直ぐに、警察に連絡してください。

葉山警察署 046-876-0110