

春への準備

春の訪れを感じる日が増え、外出が楽しみになる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「春への準備」です。
「外出が増える前の足腰チェック」「花粉症シーズンの呼吸法」
「春先に起きやすい転倒」「水分補給を忘れずに」
の4つに分けてご紹介したいと思います。



①外出が増える前の足腰チェック

フレイルの主なチェック項目

① 体重減少 半年で2、3kg減	② 握力が弱い 男性26 kg、女性16 kg未満	③ 疲労感がある わけもなく 疲れた感じがする
④ 歩くのが遅い 歩行速度 1.0m / 秒未満	⑤ 運動習慣がない	

暖くなると散歩や買い物など外出の機会が増えます。その前に足腰の状態を確認しておきましょう。

②花粉症シーズンの呼吸法

春は花粉症の方にとってつらい季節です。鼻づまりやくしゃみが続くと呼吸が浅くなります。

ゆっくり大きな呼吸



1. 息を吸いながら胸を開く → 2. 息を吐きながら背中を丸める
深い呼吸は自律神経を整え、気持ちを落ち着かせます。

③春先に起きやすい転倒

春は活動量が増えるため、実は転倒が起きやすい季節でもあります。

特に注意したいのは
・久しぶりの長時間の外出
・ちょっとした段差
・急いで動いたとき

冬の間、気づかないうちに筋力や体力が落ちていることもあります。



軽く足踏みしておくとお安心です！

④水分補給を忘れずに

こまめに飲むタイミング

- 朝起きたら
- 食事の時に
- お風呂の後に
- 寝る前に

こんなサインに注意！

- 口が乾く
- 尿の回数が減る
- なんとなく体がだるい

予防のポイント

のどが渇く前に飲む(1日数回)
お茶や水を少しずつこまめに

外出時も忘れずに！