

# ～ご高齢者とその周りのみなさんへ～ あなたの足腰、弱っていませんか？

健康福祉課地域包括支援センター ☎(25)1182

近ごろ、つまずきやすい、歩くのが遅くなった、階段の上り下りがしんどいということはありませんか？それは足腰の筋力が低下しているサインかもしれません。

筋力低下のサインに気づいたとき、どう行動しますか？年のせいだからと放っておくと、さらに筋力低下が進行し、関節痛になったり、歩きにくくなったり、物事をするのがおっくうになったりして、介護が必要となってしまうケースが少なくありません。あなたやあなたの周りのかたは大丈夫ですか？自分の健康を守るため、これからもしっかりと歩ける足腰でいるために日常生活に運動を取り入れたり、毎日の活動量を増やしたりしましょう。

効果的な運動をすることで、高齢であっても筋力は向上します。運動や筋力トレーニングに年齢制限はありません。無理なく続けられる、体に合う方法で行ってください。

## お家でできる活動・運動

### 高齢者向け筋トレメニュー

“座って行うメニュー”と“立って行うメニュー”がありますので、体に合うものを選んでください。足腰の衰えの予防改善に役立ちます。

- ・ひだまり窓口にて配布
- ・市ホームページからもダウンロードできます



かんたん運動メニュー見本

かんたん  
運動メニュー



(座って運動)



(立って運動)

### ラジオ体操・テレビ体操

おなじみの体操です。関節をやわらかくしたり、筋肉の衰えの予防に役立ちます。



### ながら運動

- テレビコマーシャル中に足踏み運動
  - 歯磨きしながら、かかと上げ運動
  - 料理しながら、台所シンクを支えにスクワット
- など、日常生活にちょこっと運動をプラスしてみましょう。

## 集まって行う運動・体操のグループ

健康福祉課地域包括支援センターでは、運動・体操を行うグループづくりをお手伝いしています。仲間と行うと運動が長続きしやすく、効果が高まります。

### よくある質問

Q:そんなにたくさんは人数が集まらないのですが、何人以上から頼めますか？

A:メンバーが3人以上集まれば、運動・体操のグループ作りを支援させていただきます。友人同士・老人クラブ・サロン仲間など、身近なかたに声をかけてみてください。場所は公民館や集会所、人数が少なければ自宅でもできます。

Q:どんな体操を教えてもらえますか？

A:高齢のかたでも無理なくできる運動のDVDを複数用意していますので、メン

バーに合ったものを選んでもらえます。運動の専門職である理学療法士が、グループを訪問して体操を教えたり、運営の相談に乗ったりしています。

Q:続けるコツはありますか？

A:仲間同士で集まり、楽しみながら行っているチームは長続きしています。また、運動の効果を実感して継続できるよう、体力測定(筋力や歩く力など)の支援を行っています。希望される場合は連絡してください。



市内の運動グループの活動のようす

地域包括支援センターは、高齢になっても自立した生活を送るための相談窓口を担当しています。介護予防活動の始めかたや介護予防教室の情報が知りたいなど、介護予防の相談は地域包括支援センターへ連絡してください。