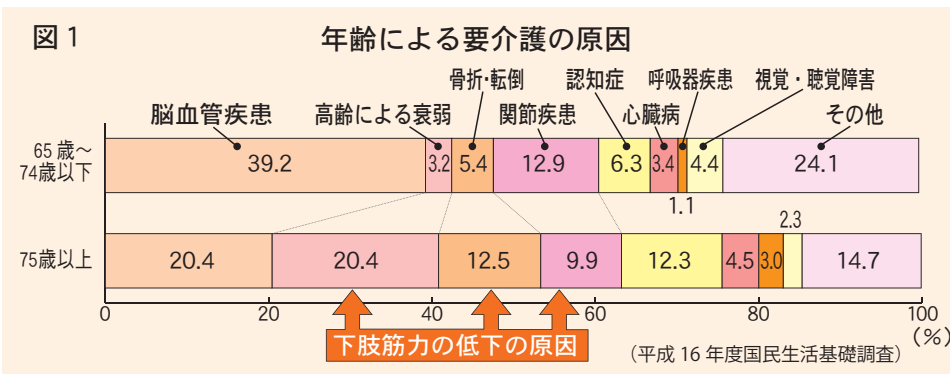


いつまでも元気に過ごすために

高齢期を迎えても、自分らしくいきいきと生活することができるように、今回からシリーズで、運動やお口のケア、食事の取り方などいろいろな介護予防の方法についてご紹介します。元気なうちから、介護予防に取り組みましょう。

地域包括支援センター ☎ 1182



筋力や骨の衰えから要介護状態を招くことも！
 体を動かさないと、筋力や骨が衰え、弱くなります。筋力が弱くなると、歩かなくなると、歩くときにつま先が上がりにくくなり、ちよつとした段差にもつまづくことが多くなります。

また、歩くスピードが遅くなって動くことがおっくうになり、行動範囲も狭くなってしまいます。
 筋力や骨の衰えは「転倒↓骨折↓寝たきり」という状態を招くことがあります。
 体の機能低下から日常生活に支障が出て、介護保険で「要介護」「要支援」と認定される高齢者が増えています。その割合は、年齢とともに高くなります。
 原因として、最も多いのは脳血管疾患ですが、高齢になるほど「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」などが増えてきます。(図1参照)
 これらは、毎日の生活習慣で、予防や改善がある程度可能です。
普段の生活に運動を取り入れましょう
 年齢に伴う筋力の衰えは、適度な運動を継続することで防止できます。
 いつまでも元気でいきいき暮らすために、毎日少しの間でも運動しましょう。時間の空いたときなどに気軽に行うと長続きします。
 無理をせず、できる範囲で行いましょう。

2 つま先とかかとの上げ下げ (すり足改善)



両足をそろえてかかとを床に着け、つま先を上げ下げします。次は反対につま先を床に着け、かかとを上げ下げします。20回繰り返します。

1 足指でグーパー (足指周辺筋肉を柔軟にし、転倒防止)



グーで5秒、パーで5秒を3回繰り返します。

やってみましょう 足の筋力アップ体操
 地域包括支援センターでは、みんなで楽しく運動ができるよう「ビデオ体操」を作成しました。
 今回は、その中で、特に足の筋力アップに効果のある体操を紹介いたします。家庭で簡単にできるものばかりです。ぜひ、行ってみてください。

5 足踏み (おなか、太ももの筋力アップ)



片足をまたよりやや高く上げ、内側に締めるように寄せる、緩めるを左右20回繰り返します。

4 ひざ合わせ (太もも内側の筋力アップ)



両ひざを合わせ、ひざ頭に力を入れたまま5秒静止した後、緩めます。3回繰り返します。

3 片足上げ・ひざ伸ばし (太ももの筋力アップ)



片足を上げ、ひざをゆつくり伸ばします。そのまま足首の曲げ伸ばしをした後、ひざを曲げ、足を下ろします。左右5秒ずつ3回繰り返します。