

介護予防シリーズ①

毎日の生活に運動を取り入れましょう！

高齢者のみなさんがいつまでも生き生きと元気に過ごすためには、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防することが大切です。今回は、筋力向上の重要性や自宅で気軽にできる体操についてお知らせします。

健康福祉課地域包括支援センター ☎⑤ 1 1 8 2

●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。

歩行中の転倒や階段からの転落などによる骨折やけがなどをきっかけとして寝たきりになるなど、そのまま長期の介護生活を送られているかたもいます。

●下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化され、認知症の予防にもなります。

介護予防に効果的な運動

ストレッチ・筋力トレーニング

柔軟体操・ストレッチ・マシンやダンベルを使った運動

- ストレッチは、筋肉や腱、じん帯（けんたい）をゆっくりと引き伸ばして柔軟にします。
- 筋力トレーニングは、筋肉と骨に負担をかけ、筋肉を強くします。
- 体操をすることで、転倒した場合でもけがの重症化を防止します。

有酸素運動

ウォーキング・水中ウォーキング・水泳・エアロビクス・ラジオ体操など

- 息を止めないで行う運動で、心肺機能を向上させ、全身の血流を活発にする効果があります。

運動をして好循環をつくらう！



高齢者ビデオ体操

体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなって、より運動しにくい体になってしまいます。そうならないために少しずつでもいいので、体を動かすことが大切です。地域包括支援センターでは、いつでも気軽に運動ができるようビデオ体操を作成し、市内の団体へ配布しています。



ビデオ体操をしている様子

○高齢者ビデオ体操を月2回以上行っている団体

	団体名	場所	開催日時
1	池上いきいきサロン	池上公民館	毎週水曜日（午前10時～11時30分） 毎週金曜日（午後1時30分～2時30分）
2	幸丘老人クラブ	幸丘公民館	毎週土曜日（午後1時30分～2時30分）
3	屋内老人クラブ	屋内公民館	第1・3火曜日（午後1時30分～）
4	河内老人クラブ	河内公民館	毎週木曜日（午前9時～）
5	美台いきいきサロン	美台集会所	毎週木曜日（午後1時30分～3時）
6	白木老人クラブ	白木公民館	毎週月曜日（午前11時～）
7	坂手スポーツ同好会	坂手小学校体育館	毎週金曜日（午後3時～4時）

座ってできる **足**を使った体操 ～ビデオ体操の内容から～

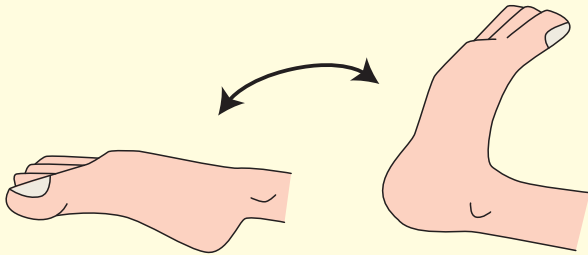
ビデオ体操で紹介している体操の中から足を使った体操を紹介します。

体操時の 注意点

- ①事前にかかりつけの医師に相談しましょう。
- ②体調の悪いときは、無理せず休みましょう。
- ③毎日「ちょっとがんばったかな」と思える程度行いましょう。

<つま先の上げ下げ>

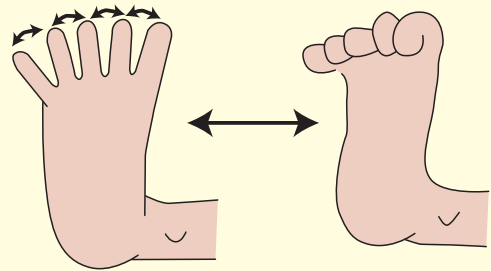
- ①つま先を自分の体側に向ける。
(ふくらはぎの筋肉が伸びる)
- ②つま先を伸ばす。(3回ずつ)



すり足改善に効果があります

<足の指でグー・パー>

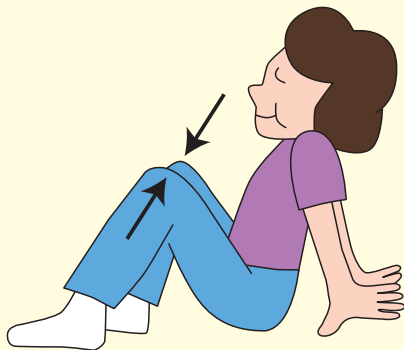
足の指でグー、パー (3回)
 ※足の指が開かなければ、手で開いてください。



転倒予防に効果があります

<膝あわせ>

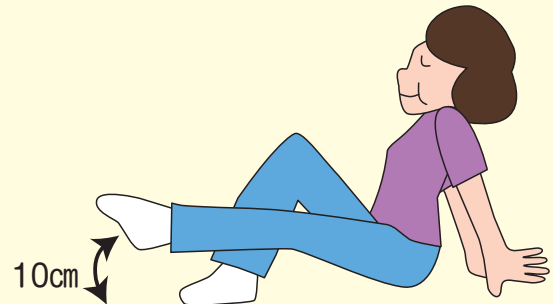
- ①両手を後ろにつき、両膝を立てる。
- ②両方の膝頭に力を入れたまま5秒間止めた後ゆるめる。(3回)



太もも内側の筋力が向上します

<太もも筋肉の運動 (左右)>

- ①両手を後ろにつき、膝は伸ばして座る。
- ②片足を床から10cm上で止める。
- ③元に戻し、もう片側も同様。(3回ずつ)



腹・太ももの筋力が向上します

4人以上でビデオ体操を行う グループを募集しています!!

みんなで楽しく体操を続けてもらうため、個人にビデオ体操を収録したDVDをお渡しするのではなく、グループごとにお渡ししています。お渡しするグループは、老人クラブの集まりだけでなく、仲良しグループやご近所の仲間などで行うことも可能です。

<足ふみ>

両手を後ろにつき、足ふみをする。(20回)
 ※上げた足はできるだけ胸に近づける



腹・太ももの筋力が向上します