

自宅で出来る介護予防

パート1
運動編

新型コロナウイルスの感染防止のために、家にいる期間が長く続くと、気力や体力が低下する危険性が高くなります。積極的に、生活の中に運動を取り入れていきましょう!

運動

はウォーキング等の**有酸素運動**と**筋力運動**を組み合わせると効果的です。



気軽にできる運動にはこんなものがあります!

屋外で行う場合は、朝夕の涼しい時間帯に、密にならないよう注意して行いましょう。

- ラジオ体操
- ウォーキング
- 椅子を使った運動やタオル体操



ウォーキング

◆歩くスタイル



- ・帽子
- ・タオル
- ・シューズ
- ・飲み物

歩きやすい服装



◆歩くポイント

目線はやや遠くを見る

かかとから着地



肘を後ろに引く (猫背予防にもなります)

親指のつけ根から蹴り出す

決して無理をせず、自分のペースで歩きましょう!

立ってできる筋力運動

◆スクワット

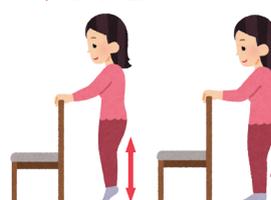
- ①椅子に腰掛け両足を肩幅に開く。
 - ②おへそを見るようにゆっくり立ち上がる。
 - ③お尻をゆっくり椅子につける。
- ※5~10回程度



足首と膝は同じ位置に

◆かかと上げ

- ①背筋をのばしテーブルをつかむ。
 - ②ゆっくりかかとを上げる。
 - ③ゆっくり下げる。
- ※5~10回程度



ふくらはぎを意識する



POINT

運動を続けるポイント!

カレンダーやスケジュール帳を利用し、運動をした日にチェック✓を入れましょう!

活動量が低下すると。。。



外出の割合、身体活動の低下

筋力・体力、判断力、注意力実行力の低下

食欲、栄養状態、社会活動の低下



要介護状態

健康づくり フレイル予防

感染予防

運動

口腔・栄養

社会参加

上の図のように気力や体力が低下した状態を「**フレイル**」といいます。多くの方がフレイルの段階を経て、**要介護状態**になると考えられており、高齢者の健康づくりでは**フレイルの予防**が重要です!

次回は～パート2 口腔・栄養編～をご紹介します!



お問い合わせ 介護保険課 地域支援担当 (内線3091・3142)



おうち時間をもっと満喫♪

新型コロナウイルス感染症が終息するまでは、外出を控えて、自宅で過ごしている皆さんも多いことでしょう。おうち時間にお試しください♪

1. エイサー動画

コロナ禍で中止となった「沖縄全島エイサーまつり」。おうち時間でも楽しめる動画で、勇ましいエイサーを見ながら、チムドンドンしませんか？

スマートフォンのQRコードアプリを起動し、QRコードにかざすと動画が見れるよ！ やってみよう♪

エイサー会館 エイサー動画



市内23の青年会のエイサー動画



2. 何の日でしょう? ~10月の記念日~

- 10月 3日 ①登山の日 ②豆腐の日 ③トマトの日 ヒント:語呂合わせ
- 10月10日 ①胃の愛護デー ②目の愛護デー ③口の愛護デー ヒント:10.10を横にすると...
- 10月17日 ①ラーメンの日 ②沖縄そばの日 ③冷麺の日 ヒント:県民の愛する...

3. 答えられますか? ~秋の食べ物編~

(1)皆さんも一度は口にしたことのある秋が旬の食べ物。読めますか？

- ①人参 ヒント:馬もウサギも大好き
- ②秋刀魚 ヒント:秋の魚といったら...
- ③牛蒡 ヒント:食物繊維が豊富な根菜
- ④占地 ヒント:香りマツタケ、味〇〇〇

(2)ことわざの□の中に入る秋が旬の食べ物。答えられますか？

- ①一富士二鷹三□□ 意味:初夢に見ると縁起が良いとされているもの
- ②桃栗三年□八年 意味:何事も成就するまでにそれ相応の年数がかかること
- ③火中の□を拾う 意味:他人のために危険をおかすこと



クイズの回答は31ページにあります。

今月のあちまい処

- ✂ 市内各地の仲間と集まって楽しく活動している場所をご紹介します。

登川団地集会場で活動している「若げーいなごみ会」。いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操の後は、事前に参加者で話合って決めた歌や工作等で、楽しい時間を過ごしています。作成したペットボトル風車は、集会場横と花壇へ飾り、色彩を楽しむそうです。

「この会に参加するようになって体力がついた」、「自宅に一人でいるより、ここに来た方が元気になる」と皆さんの声。地域包括支援センター職員との勉強会等も行っていきます。



活動日:毎週土曜日10時~12時
参加費:100円/回
場所:登川2-20(登川団地集会所)
お問い合わせ:介護保険課(内線3143)