

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えている方



足腰の力が落ちていきそうで心配…

そこで! 運動面の介護予防チェックをしてみましょう!

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| ①階段を上るときに、手すりや壁をつたって | <input type="checkbox"/> はい |
| ②椅子に座った状態から、何かにつかまらな | <input type="checkbox"/> はい |
| ③ 15分間続けて歩いている | <input type="checkbox"/> はい |
| ④この1年間のうちに転んだことがある | <input type="checkbox"/> はい |
| ⑤転倒に対する不安が大きい | <input type="checkbox"/> はい |

5項目のうち3項目以上に☑が入ったあなたは、運動機能の低下が心配されます。簡単にできる運動を取り入れてみましょう。

- 例えば…
- 1日1回の散歩 (歩く距離や速度は自分のペースで)
 - テレビを見ながらラジオ体操
 - 家事や畑仕事も運動の1つ
 - 足踏みなど、体を動かして座っている時間を減らす

始めよう! 「若返り貯金」

しなやかさ〜ん

毎月1ポーズ紹介します。ぜひチャレンジしてください!

【ねじりのポーズ】

両足を揃えて座り、背中が真っ直ぐ背筋を伸ばします。息を吸って、吐きながら上半身をねじります (長座の方は、額を床に近づけていきましょう)。

*左右に4回、やりづらい方へ2回ねじりましょう。

●効果 / 身体のねじりを修正して、筋肉を緩ませます。息を吐きながらねじることで内臓に働きかけます。

●ワンポイントアドバイス

力を入れず、呼吸が止まらないように…心地よく感じる程度で行っていきましょう。足の幅を変えていくと、より効果があります (そろえた状態→腰幅→開脚)。

