

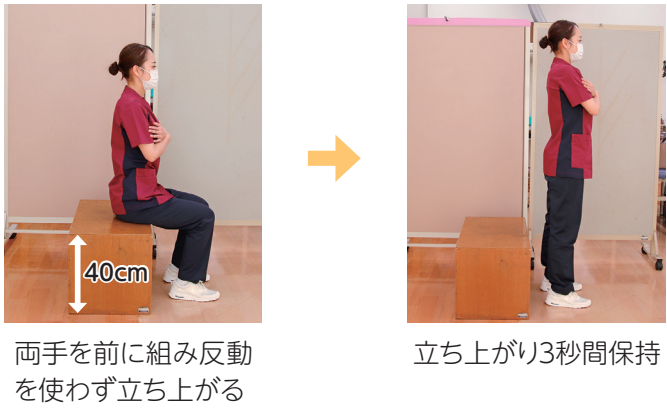
表紙の続き

..... 介護予防 みんなで実践!

新型コロナウイルス感染症の感染防止に気を付けるあまり、家にいる時間が長くなる、誰とも話をしない…ということはありませんか。特に高齢者は体を動かさずにいると体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りの生活動作が行いにくくなります。介護予防の第一歩として、まずは自分の体の状態を知り、少しずつでも体を動かすことが大切です。

自分の体をチェック

①立ち上がりテスト(足の筋力チェック)

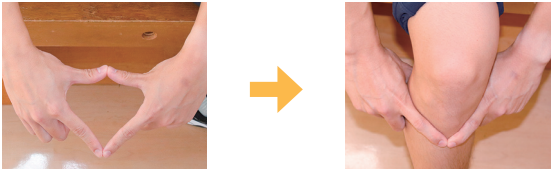


両手を前に組み反動を使わず立ち上がる
立ち上がり3秒間保持

できない人はゆっくり体を動かすことから始めましょう

②指輪っかテスト(筋肉量チェック) 出典:東京大学高齢社会総合研究機構

人差し指と親指で輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む



隙間ができる人は、定期的な運動やバランスの取れた食事を心掛けましょう

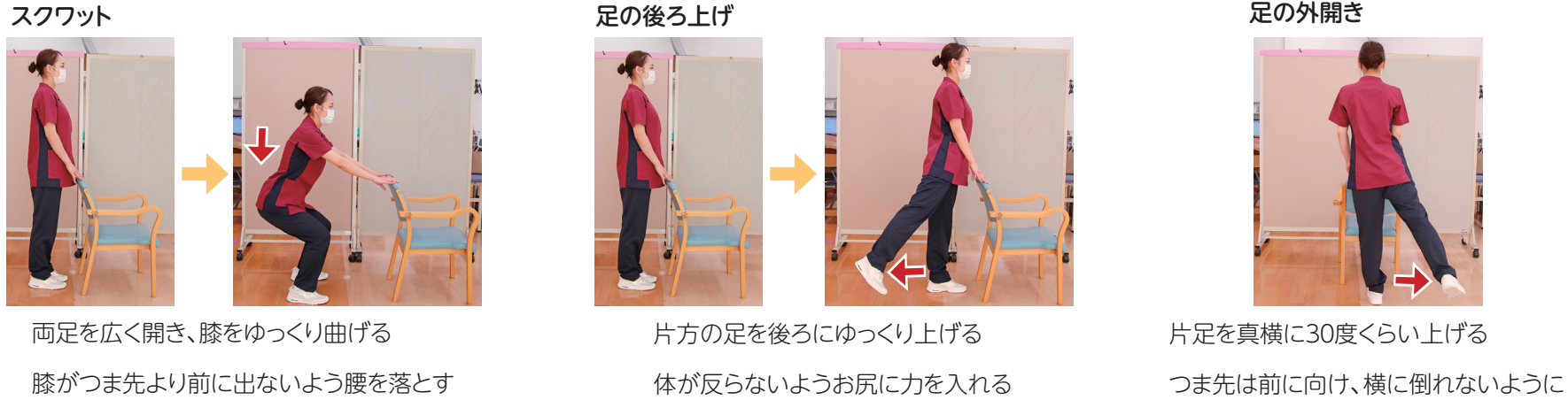
自宅でできる運動に挑戦 1セット10回、1日2～3セットを目安に行いましょう

- 運動を始める前に
- 軽めの運動から少しずつ
 - 関節の痛み、持病のある人はかかりつけ医に相談してから
 - 痛みを感じたら無理をしないで休養を
 - 周囲の環境に注意して安全に

やさしいコース 立ち上がりテストができなかった人、動く機会が少ない人向き。寝た状態、座った状態でできる運動から始めましょう。



ステップアップコース 定期的に運動をしている人向き。椅子などにつかまり、正しい姿勢を保ちながら行いましょう。



運動は無理せず長く続けることが大切です。ちょっとした空き時間やテレビを見ている時間などを有効に使いましょう。
自宅での運動に限らず、気分を変えて家の周りを散歩することも良いでしょう。時には電話などで家族や友人との交流を図ることも介護予防には効果的です。

作成協力 太田地域リハビリテーション広域支援センター
(堀江病院理学療法士 赤塚祐介・久保一樹)

長寿あんしん課 ☎0276-47-1856