

生き生きとした暮らしのために 今日から始める 介護予防

コロナ禍で自粛が続き、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが増えた」ということはありませんか。心身の活力が低下すると要介護状態となるリスクが高くなります。日頃から自宅でできる体操や運動のできる地域の通いの場に参加し、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。
園地域支えあい課 (☎294-6289、☎294-6113)

この記事は、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。
【SDGs…持続可能な開発目標】



自宅でできる体操

荒木脳神経外科病院リハビリ部(県地域リハビリテーション広域支援センター)理学療法士の佐藤さんに話を聞きました。



「運動が大切」ということは分かっていますが、おっくうになったり、忘れてしまったりということはよくあります。そんな人は例えば、テレビのコマーシャルの間や洗面台に立った時、寝る前など、日常生活のさまざまな場面でちょっとした体操を取り入れるのも、工夫の一つです。
下の1～5の体操を切り取り、テレビの周りや洗面台など目に見えるところに貼って、ぜひ挑戦してみましょう！

体操中に気を付けること

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・安全な環境で行いましょう
- ・力まず、例えば数を数えるなど、呼吸を止めないようにしましょう



1 立ち座り

テレビの1コマーシャルの間に2回程度。1日10～20回がお勧めです。



ポイント

ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。とにかくゆっくり！

効果:太ももの筋力強化

2 足指の体操



Point

まずはグー、チョキ、パーから。ビー玉つかみ、タオルつかみなど、遊びながらやってみましょう！

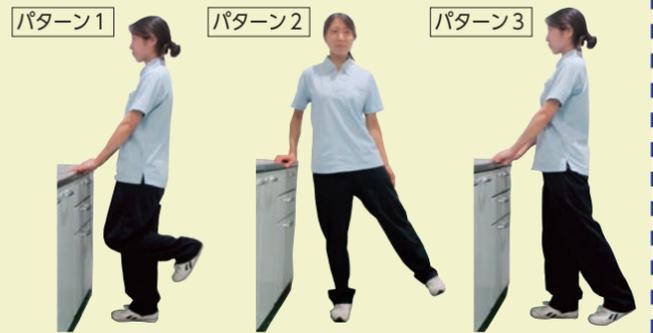


効果:足の裏の筋力強化・バランスケア

3 片足立ち

安定した台などを支えに、約15秒、片足で立ちます。

Point
上げている方の足を、横に開いたり、後ろに伸ばしたりすることで、上げている方の足も鍛えることができます。



効果:お尻周りの筋力強化

4 腹筋

仰向けになり膝を曲げた姿勢で、おへそを見るように頭をゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。10回程度をワンセットで行います。



Point

息を止めないようにゆっくり。頭や肩甲骨が布団から離れる程度でOKです！

効果:腹筋の強化・腰痛予防・下腹部の引き締め

5 ブリッジング

仰向けになり膝を曲げた姿勢で、ゆっくりお尻を上げ、ゆっくり下ろします。10回程度をワンセットで行います。



Point

息を止めないようにゆっくり。骨盤を上上げるようなイメージで！

効果:お尻周りの筋力・背筋・腹筋の強化

地域の通いの場「地域介護予防拠点」のご紹介

地域介護予防拠点とは、集会所など身近な場所で「いきいき百歳体操」など高齢者が介護予防のための体操を実施する通いの場です。庚午の「浜町100歳会」の代表者の増村さん、利用中の木村さんに話を聞きました。



増村さん

3年ほど前から開催し、70～80歳代の10名程度で体操をしています。体操を続けることで、これまで杖を使用していた人が、杖がなくても歩くことができるようになりました。私自身コロナ禍で活動を中止している間に膝が痛くなった時がありましたが、活動を再開すると痛みがなくなり、体操の効果を実感しています！



週1回楽しみながら体を動かしています

知り合いに誘われて、参加しています。「今より元気になれば」という思いで始め、現在は会場のお手伝いもしています。体操をしている間は体の調子がよく、元気を保つことができていますね。いつもの顔ぶれが毎週参加しているので、お休みがあればどうしたのかなと気にかけています。みんな声掛け合いながら、元気に体操を続けていきたいですね。



木村さん

介護予防のご相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、専門の職員(保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど)が連携して、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、保健や福祉に関する相談・支援を行う機関です。同センターでは「介護予防教室の開催」、「地域介護予防拠点づくりの支援」、「介護予防のためのサービス利用のサポート」などを行っています。各地域介護予防拠点については、お住まいの地区を担当する同センター(右表)へお問い合わせください。

| センター名 | 住所 | 電話番号 |
|--------|--------------|----------|
| 中広 | 三篠町1-8-21 2階 | 509-0288 |
| 観音 | 観音町16-19 3階 | 292-3582 |
| 己斐・己斐上 | 己斐本町2-7-13 | 275-0087 |
| 古田 | 古江東町5-3-104 | 272-5173 |
| 庚午 | 草津東2-8-5 | 507-1210 |
| 井口台・井口 | 井口2-5-19 | 501-6681 |