

高齢者の皆さんの毎日の暮らしがより良くなる情報をお知らせします。
初回テーマは「おうちでできる簡単な体操」です。

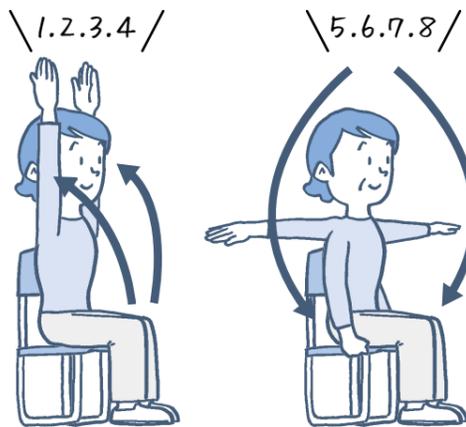
いきいき百歳体操

高齢者の皆さん、新型コロナウイルス感染症の拡大により外出の機会が減ったことで、人と話す機会や運動量が減っていませんか？運動量が減ると、筋力が落ちてしまいます。元気に毎日を過ごしていけるように、積極的に体を動かす時間を作りましょう。今回は、家の中でできる簡単な体を動かす運動をご紹介します。ぜひ一緒にチャレンジしてみましょう。

運動時の注意事項

- ①体調が優れない時や、運動中の関節の痛みがあるときは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ②立って運動することが難しい人は座ったままでもできます。
- ③「1. 2. 3. 4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤体操の前後には、水分補給を行いましょう。

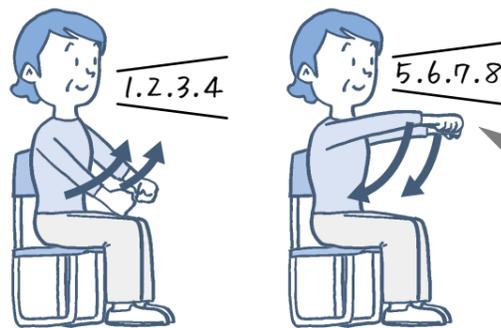
準備体操「深呼吸」



①大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐き出す

筋力運動①「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。



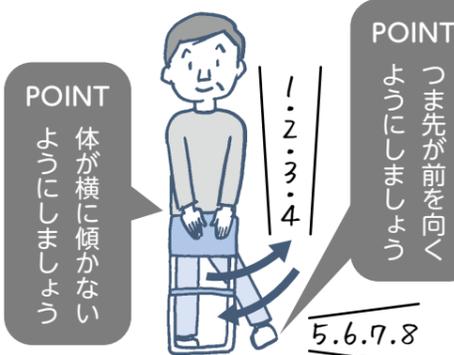
①膝の上からゆっくりと腕を上げます

②肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

POINT 腕を肩の高さよりも上に上げすぎないようにしましょう！

筋力運動③「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



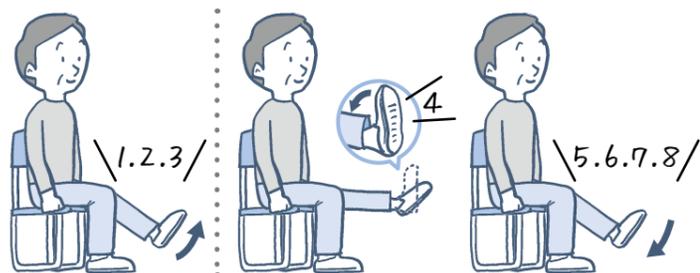
①椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます

②そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

筋力運動②「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

POINT 座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。



①片足をゆっくり上げます

②膝が伸びたら、つま先を手前に向けます

③つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

役場内にある地域包括支援センターにご相談ください

高齢者のお悩み、私たちが一緒に考えます



このような、悩み、不安、心配ごと、一人で抱えていませんか？

- (高齢者の皆さん)
 - 最近、物忘れや体力の低下が気になる
 - 食欲が落ちたり、むせやすくなった
 - 悩みを聞いてほしい
 - 生きがいを見つけない
 - 仲間を作りたい
- (高齢者の家族)
 - 親の介護が必要になったけど、どこに相談していいのかわからない
 - 転倒が怖いから、手すりを付けたい
 - 介護に疲れた
 - 認知症が進んで、お金の管理が心配
- (地域の皆さん)
 - 近所の高齢者の夫婦が気になる
 - 地域で高齢者の見守り体制をつくりたい



私たち地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの「総合相談窓口」です。社会福祉士・主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)・保健師(または看護師)の3職種を中心に、専門知識を持った職員で構成されています。高齢者の皆さんのニーズや相談内容に応じて、「介護」「医療」「保健」「福祉」の総合的な視点から支援します。

菊陽町在住の高齢者の皆さんに、「菊陽町に住んでよかった」と心から思っていたら、その人らしい人生を笑顔で過ごしていけるように、お手伝いさせていただきます。地域包括支援センターは、地域に寄り添い、地域と共に歩んでいく場所です。役場内にありますので、気軽にご相談ください。



主任介護支援専門員 豊川 哲平

相談先は、介護保険課内にある地域包括支援センターです。電話や自宅などへの訪問でも相談を行っています。 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、しっかりと感染予防対策をした上で、対応します。

菊陽町地域包括支援センター(介護保険課 介護予防係)

■問い合わせ ☎(232)2366 FAX(232)6676

■受付時間 午前8時30分～午後5時15分 ※緊急の場合はこの限りではありません。