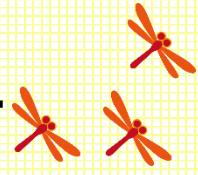


# 包括だより 第30号



年を重ねると、筋力や体力の低下によって、転倒や寝たきりのリスクが高まります。そのため、フレイル（虚弱）予防が重要という言葉を耳にする機会が増えてきました。でも、「運動はちょっと面倒…」という方にもおすすめなのが、「ながら運動」です！テレビを見ながら、ラジオ・音楽を聞きながら行う、簡単な運動を、1日5~10分続けてみませんか？

## ながら運動で健康づくり

### ♪ながら運動のうれしい効果♪



- 筋力の維持**・・・・・ 足や腕を少し動かすだけでも、筋肉を使うことになり、筋力や体力の低下を防ぎます。継続して行いましょう。
- 血流の改善**・・・・・ ふくらはぎや太ももを動かすことで「**第二の心臓**」と呼ばれる下半身の血流が良くなり、むくみや冷えの予防になります。
- 認知機能の活性化**・・・ 体を動かすと**脳にも刺激が届き**、記憶や注意力の維持に役立ちます。簡単な運動でも脳の活性化につながります。
- ストレス解消**・・・・・ 体を動かすと気持ちもスッキリし、リフレッシュ効果があります。気分が前向きになり、生活の張り合いが生まれます。
- 転倒予防・介護予防**・・ 筋力やバランス感覚を保つことで、転びにくくなります。



### ♪始める前のワンポイント♪

- ・無理をしない（痛みがあるときは中止・痛みの無い範囲で行う）
- ・椅子に深く座る／足元が安定している場所で行う
- ・毎日コツコツ「できたこと」をほめよう

### かかと・つま先上げ運動

椅子に座ったまま、  
→ かかとを上げて  
3秒キープ  
→ 次につま先を  
上げて3秒キープ  
→ これを10回ずつ  
繰り返しましょう！

**【ポイント】**  
ふくらはぎをしっかり動かすこと  
で血流アップ♪



### 腕上げ・胸反らし運動

椅子に座ったまま、  
→ 指を組んで頭の  
上まで上げましょう  
→ 手のひらを頭の  
後ろに回し肘を開き  
→ 胸を反らしその  
まま 16秒数えま  
しょう

**【ポイント】**  
胸の筋肉を伸ばし  
猫背予防に♪



## スクワットトレーニング

椅子の前に立ち、  
→ お尻を座面に近づけるようにゆっくり膝を曲げ  
→ 背筋をまっすぐ、お尻が座面に触れないように 10 秒キープ  
→ 10 回 3 セット繰り返しましょう

### 【ポイント】

足腰を強くし、階段の上り下りが楽に♪



## 足の上げ下げ運動

椅子に座ったまま、  
→ 片方の膝をまっすぐに伸ばし、つま先を上げる  
→ もとの位置までゆっくり戻す  
→ 左右 5~10 回で 1 セット、1 日 2~3 セット

### 【ポイント】

歩行に重要な膝を伸ばす筋肉を鍛え、腰痛の予防にも♪



## ♪ 繼続のポイント ♪



### ● 少しだけでも大丈夫

1 回で長時間やろうとせず、「できる時に少しだけ」で大丈夫。  
継続する事が大切です。

### ● 生活の中に組み込む

テレビを見ながら、ラジオ・音楽を聴きながら、など  
「決まった行動に合わせて」 行うと習慣になります。



### ● できた自分をほめる

ながら運動をした後は「今日もできた」と自分を褒めてあげましょう。  
小さな積み重ねが大きな成果につながります。

## ～福祉・介護出前講座、講師派遣～

ふれあいサロンなど集まりの場所に出向き、楽しく学ぶ事のできる講座です。



### ○ こころの健康 ○

- ・うつ病の理解
- ・ストレスとの付き合い方 など

### ○ 健康づくり ○

- ・体操・運動
- ・フレイル予防(社会参加・栄養・運動)
- ・お口の健康 など



その他、色々な内容で講師を承っております。ぜひご活用ください。

地域包括支援センターは、地域の高齢者の健康や暮らしを支援するために設置された、どなたでも利用できる相談窓口です。電話や来所など様々な形でのご相談をお受けしています。どうぞご活用ください。

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター

電話・お太助フォン

☎47-1132