

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**という言葉を目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♪



♪ 継続のポイント ♪



● 少しでも大丈夫

1 回で長時間やろうとせず、「できる時に少しでも」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」行くと習慣になります。

● 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