

# さあはじめよう。 介護予防②「体操編」



先月号から「さあはじめよう。介護予防」と題して、予防対策を連載しています。いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

今月は、筋力やバランス機能を高めて日常生活動作を向上させるための体操を紹介します。筋力を高めれば転びにくくなるばかりでなく体力増進につながり、いくつになっても運動機能は向上させることができます。体操は10回が目安ですが、体調に合わせて行うことが大切です。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきます。

**「体操をするときの注意点」**

① はじめる前、終わった後は、準備運動と整理運動をしっかり行い、十分に筋肉を伸ばしましょう。

② 最初は、ゆっくりと体操を始め、体調が悪いときや筋肉、関節に痛みがあるときはやめましょう。

③ 運動中はこまめに水分を補給しましょう。

## 3つの健康増進体操

### ◆足の後ろ上げ

(正しい姿勢やバランスの保持に必要なお尻、背中の筋力強化)

- ① 足を少し開いて、両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど傾ける。
- ② ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

### ◆かかと上げ

(しっかりとした歩行に必要なふくらはぎの筋力強化)

- ① 足を軽く開き、両手でいすの背をつかんでまっすぐに立つ。
- ② つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりと両方のかかとを上げ、続けて1・2・3・4でかかとを下ろし元の姿勢に戻す。

### ◆簡単スクワット

(立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰の強化)

- ① 足を肩幅より少し広めにして立ち、上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4と数えながら4分の1ほどひざを曲げて腰をおとす。
- ② 続けて1・2・3・4と数えながらひざを伸ばし、元の姿勢に戻す。

※転倒の不安がある場合は、いすの背や壁を支えにしましょう。

### ◎問い合わせ先

長島町地域包括センター  
(保健衛生課内)

☎ (86) 1111 [内線 1161]

**【あなたの運動機能の元気度をチェックしてみましょう。】**

- ① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？  
はい いいえ
- ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？  
はい いいえ
- ③ 15分位歩いていますか？  
はい いいえ
- ④ この1年間に転んだことはありますか？ はい いいえ
- ⑤ 転倒に対する不安は大きいですか？ はい いいえ

※ **■**に3個以上該当する場合は、運動機能が低下している場合があります。不安を感じたら、地域包括支援センターまでご相談ください。