

地域包括支援センターだより 第54号

令和6年3月発行:加美町地域包括支援センター

電話 63-3600

元気なうちから介護予防をはじめよう！

<介護予防とは>

- ◆ 元気な生活を維持し、介護が必要な状態にならない。
- ◆ 介護が必要になっても、それ以上悪化させない。

ことをいいます。

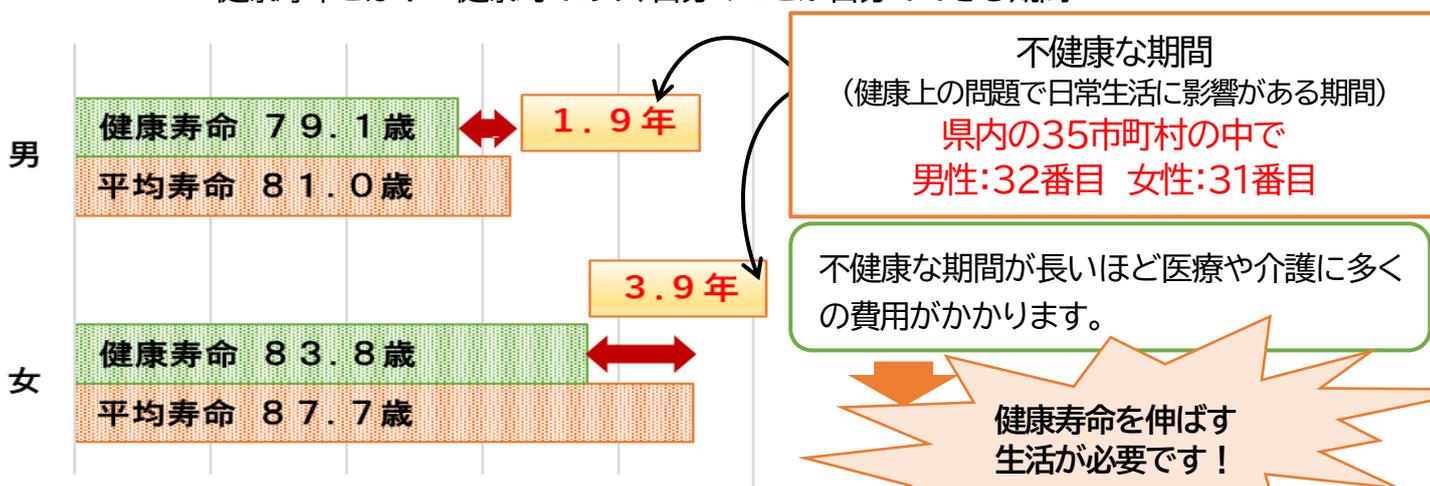
- ◆ 加美町の高齢化率(65歳以上の割合)・・

38.6%

*令和5年3月末

- ◆ 平均寿命と健康寿命・・

*健康寿命とは？→健康的であり、自分のことが自分でできる期間



*令和4年度版 データからみたみやぎの健康より

介護予防 6つのポイント

< 運動 >

運動で足腰を丈夫にしましょう。転ばない身体づくりが大切です。
加美町げんきわくわく体操も効果的！

< 食生活 >

食べ過ぎは脳卒中、低栄養は衰弱につながります。毎日の食事を大切に、バランスよく食べましょう！

< お口のケア >

全身の健康はお口から！お口の中を清潔に保ち、歯と口の健康を守りましょう。誤嚥性肺炎の予防にもつながります

< 社会参加 >

外出の機会を増やそう！外出すると自然と心身の機能がよくなります。地域活動にも積極的に参加しましょう！

< 認知症予防 >

適度な運動、バランスの良い食事、規則正しい生活が効果的！
趣味や人とのふれあいで脳の機能がアップ！

< うつ病予防 >

人間関係や役割、体力など失う体験の多い高齢期は「うつ」になりやすい時期です。十分に休養をとったり、一人で悩まずに人に相談してみましょう！

裏面もご覧ください！

自宅でできる♪ 簡単おすすめ運動（筋トレ・ストレッチ）

- 声を出して数を数えましょう。（息は止めないで）
- 痛みのある方は、医師に相談を。
- 椅子や机などにつかまって行っても大丈夫。
- ★回数や秒数を増やすと若い方にも効果あり！

リハビリの専門家もお勧め！
（理学療法士監修メニューです）



★筋肉トレーニング：筋肉のチカラをつける

①かかと上げ・つま先上げ

（つまずき防止・足のむくみ解消）各10回×1~2セット
イスに正しく座り、両足を肩幅に開く
体がグラグラしないようにしっかり支える



②つかまって片足立ち

（バランス向上・転倒予防）片足30秒×1~2セット
物につかまって、転倒ないように
目を開けた状態で、足は床につかない程度



③座ってひざ伸ばし

（前面太もも筋力アップ・膝痛予防）左右10秒×5回
膝を90度曲げて椅子に座り、姿勢を正す
膝の高さに片足を上げ、足首を90度に曲げ10秒数える



④イスからの立ち座り

（足腰全体の筋力アップ）10回×1~2セット
イスに正しく座り、両足を肩幅に開く
足の親指に体重をかけ、4秒でゆっくり立ち上がる

お尻を突き出すように6秒かけゆっくり座る
*膝がつま先より前に出ないように！



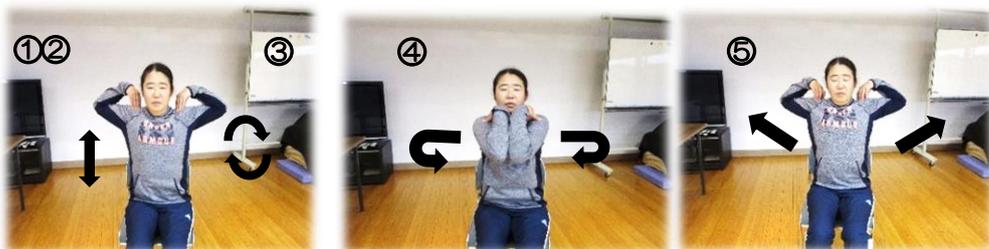
★ストレッチ運動：筋肉をやわらかくする

- 『痛いけど気持ちいい』ところでやめる。
- 呼吸は止めずに、ゆっくりと。

⑤ネコの目体操（肩甲骨ほぐし）3~5回

（円背予防・肩こり改善）歌を歌いながら楽しく♪
軽く肩に手をのせて、肩甲骨を意識する

- ① 肘を上にあげる（♪上がり目）
- ② 肘を下げる（♪下がり目）
- ③ 肘を前でつけるようにして回す（♪ぐるっとまわして）
- ④ 肘を胸の前でつける（♪ネコの）
- ⑤ 肘を大きく開き、肩甲骨をよせる（♪目〜）



⑥ふくらはぎ（アキレス腱）のばし

椅子や壁に手をつけて、足を前後に開く
両足のつま先は、正面に（外向きにならないように）
前足の膝を軽く曲げて、後ろのかかとは上げない
ふくらはぎを伸ばす 左右20秒×1~2回
*反動はつけないで



★自宅に貼って、毎日取り組みましょう！