

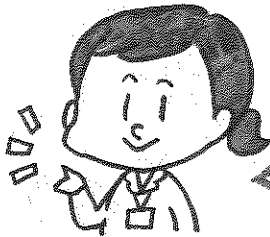
誰でも
取り組み
やすい

介護予防
メニュー
の紹介

地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、市でも中止や延期となった各種行事が出てきております。外出の機会が減る中、運動不足や筋力低下を予防し元気で過ごすために、自宅で出来る介護予防メニューを紹介します。

★体力の低下を防ぐ！筋力アップ運動



まずは各運動
10回ずつから、
徐々に回数を
増やしましょう。

【運動のポイント】

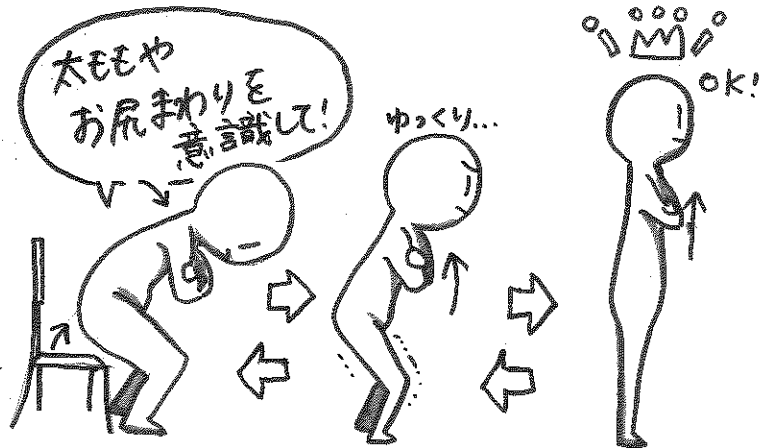
- ・運動を始める前に、深呼吸やストレッチをして体をほぐしましょう。
- ・息を止めないで、ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

【注意】

- ・無理のない程度に行い、痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・運動の合間に水分補給を行いましょう。

スクワット運動(立つ⇔座るで1回)

- ①椅子に浅く腰をかけ、足を軽く開き、腕を胸の前で組みます
- ②体を前に傾けながらゆっくり立ち上がります
- ③同じ動作でゆっくり座ります

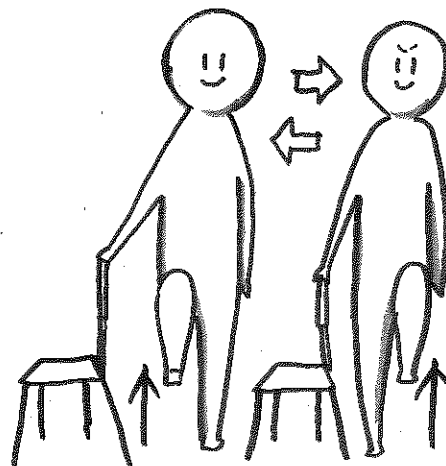
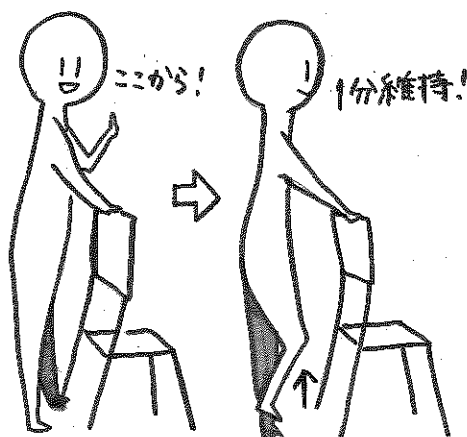


片足立ち運動(片足1分を左右)

- ①椅子等何かにつかまりながら、片方の足を軽くあげ、そのまま1分間保ちます
- ※上げた足が軸足に寄りかからないように体はまっすぐに保ちます

足踏み運動(左右上げて1回)

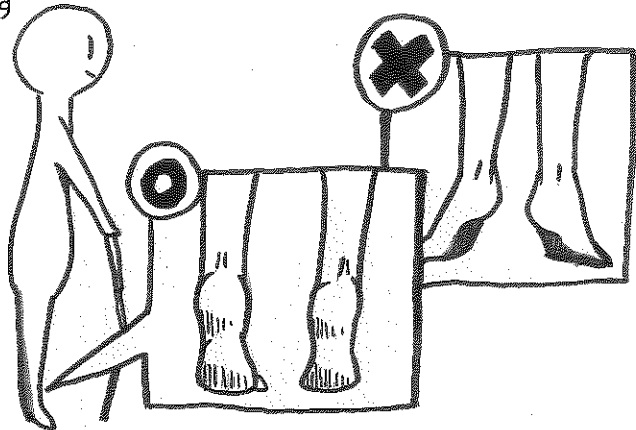
- ①椅子等何かにつかまりながら、片足を出来るだけ高く上げます
- ②左右この動作を繰り返し、ゆっくり足踏みします



★筋力アップ運動(続き)

つま先立ち運動(両足同時に)

- ①椅子等何かにつかまりながら、足を軽く開き、まっすぐ立ちます
- ②かかとをまっすぐ上げ、ゆっくり上げ下ろします



足の横開き運動(片足ずつ左右)

- ①椅子等何かにつかまりながら、まっすぐ立ちます
- ②片方の足を肩幅程度にゆっくり外側に上げ、ゆっくり下ろします(※つま先は前に向けたまま)

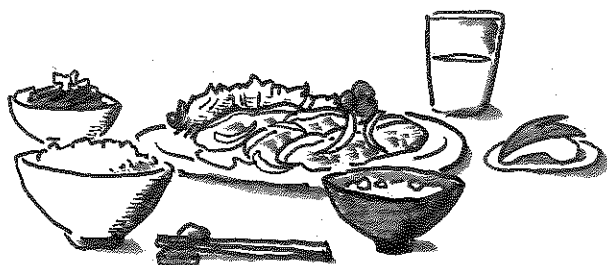


★低栄養予防 ~食事のポイント~

食事量の低下や偏った食事により栄養素(特にたんぱく質)が不足している低栄養によって、筋肉量や骨量が減り、虚弱→要介護状態になる恐れがあります。

○食べたものが体の栄養になるためには、すべての栄養素が必要です。1日の内でバランスよく食べられるようにしましょう。

例)主食(ごはん)+主菜(肉や魚などのおかず)+副菜(野菜・海藻)+乳製品+果物



○1日の中で、たんぱく質(肉・魚・大豆製品等)を組み合わせる食べましょう。

※1日の摂取目安

体重〇kgの方→〇gのたんぱく質が必要

●塩分・カロリーの摂りすぎに気を付けましょう。
○楽しみながら食事をしましょう。

~1日3食・バランス良く~

★こころの健康にも気を配りましょう

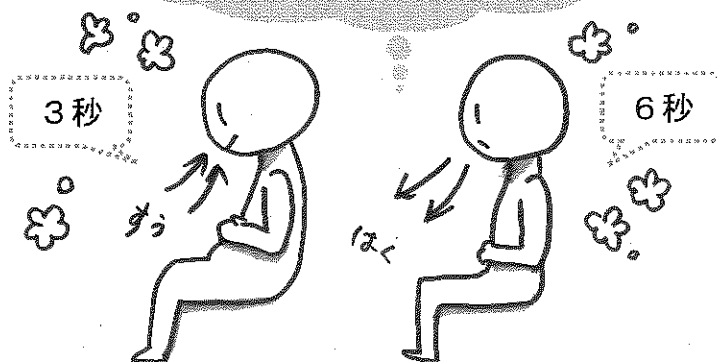
○生活リズムを整え、日中は活動し、夜にしっかり睡眠をとれるようにしましょう。

○一緒に住んでいる家族や、電話出来る友人など、周りの方とコミュニケーションをとりましょう。

○自分がリラックスできる時間を持ちましょう。

●わけもなくイライラしたり、眠れないなどの身体症状があった時は無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員(保健師等)に相談してみよう。

不安や緊張を和らげる呼吸法



- ①鼻から息を吸い(お腹が膨らむ)
 - ②口から吐きだす(お腹がへこむ)
- ⇒約5分間①②を繰り返す