

地域包括支援センターだより 1月号

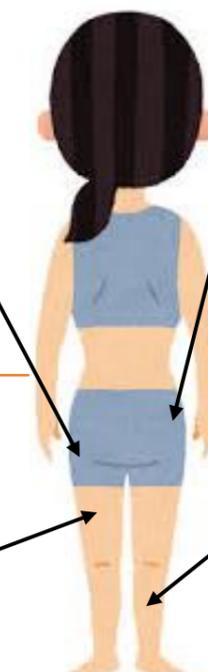
R5.1.1 第163号

新年あけましておめでとうございます。日に日に寒さが増すこの頃ですがいかがお過ごしでしょうか。今回は「筋力アップで転ばない体づくり」をお伝えします。

知っていますか？筋肉と年齢の関係

年齢とともに脳細胞や髪の毛の本数、歯の数などは減りますが、実は筋肉をつくっている筋繊維の数は、基本的に生まれてから年を重ねても大きな変化がありません。それでも「筋肉が落ちた」「衰えた」と感じるのは、運動量が減ったことにより筋肉を使わなくなったからです。筋肉は使わないでいると筋繊維はどんどん細くなります。残念ながら日常生活で使う程度だと、筋肉を貯金しておくことはできません。ですが、適切な筋トレを行うことで何歳からでも筋肉の繊維を太くし、動きやすい体をつくることができます。

ポイントは「お尻」「ふくらはぎ」「太もも」



お尻①～大殿筋～

立ち上がりやきちんと座るために使う筋肉

↓

筋肉が低下すると、代わりに太ももやふくらはぎの筋肉が補う

↓

- ・少し歩くだけでも疲れる
- ・足がもつれて転びやすくなる
- ・腰痛や尿もれ、冷え性の原因に

お尻②～中殿筋～

体のバランスを保ち、特に下半身のバランスを保つ筋肉

↓

筋肉が低下すると、骨盤が支えきれなくなり、骨盤の位置がずれる

↓

- ・正しい歩き方や座り方ができなくなる
- ・立ち上がり、歩行中のバランスが低下し転びやすくなる

太もも～大腿四頭筋～

歩く時や階段を上がる時に体を上に押し上げる、立ち上がりの時に足の踏ん張りに使う筋肉

↓

筋肉が低下すると、膝の屈伸力が低下し、足で踏ん張れなくなる

↓

- ・うまく歩くことができなくなる
- ・イスから立ち上がる、浴槽をまたぐ動作で踏ん張る力が低下し転びやすくなる

ふくらはぎ～下腿三頭筋～

歩く時地面を押し出し、前に進む、膝を曲げる、つま先を伸ばす時に使う筋肉
下半身の血液を上半身に送る働きをする

↓

筋肉が低下すると、地面をける力が弱くなり、うまく歩けなくなる

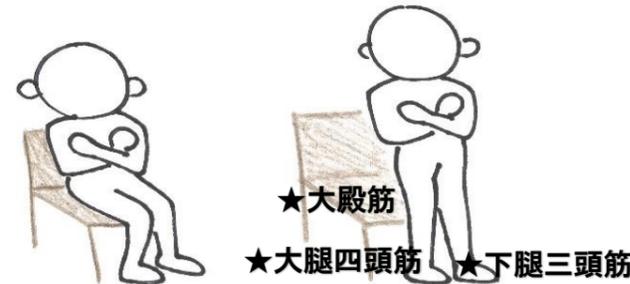
↓

- ・膝に負担がかかりつまずく、膝痛がおこる
- ・足首がうまく動かせず段差につまづく
- ・血液が上半身にスムーズに戻らなくなり心臓に負担がかかる
- ・冷え性、外反母趾の原因に

転ばない体をつくるおすすめ筋力トレーニング！！

おもにどの筋肉をきたえているのか意識することでより効果的におこなえます。

①イスからの立ち上がり



* 8カウントで立ち、8カウントで座る

②両足もも上げ



* 1で上げて下ろす（背もたれから背中をはなすと腹筋、背筋もきたえられます）

③膝曲げ伸ばし



* 1～4で上げ、5～8で下げる

④足を後ろに上げる



* 1～4で上げ、5～8で下げる（上体は前に倒れない、膝は曲げないようにしましょう）

⑤足を横に開く



* 1～4で上げ、5～8で下げる。
（できるだけ真横に上げるようにしましょう）

⑥かかと上げ



* 1～4で上げ、5～8で下げる。



各10回ずつ行いましょう。痛みのある方は無理せずに行いましょう。

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。



☆介護予防チャレンジルーム☆

新春特別企画 アンケート&脳トレクイズに答えて応募しよう♪

今月号のアンケートとクイズを正解された方数名に「介護予防グッズ」をプレゼントします。たくさんの応募をお待ちしております。

今月のアンケート

年齢とともに増える物忘れ……。気をつけていてもうっかり忘れてしまうこと、みなさんありますよね。そんな「うっかり物忘れ」対策に『こんな工夫をしています!』ということを教えてください。



①～⑥の全てをご記入の上、ハガキかFAX又はメールでご応募下さい。

(※愛別町民の方限定です)

- ①アンケートの答え：うっかり物忘れ『こんな工夫をしています!』
(あなたのうっかり物忘れ対策を教えてください)
- ②介護予防チャレンジルームの答え(ひらがな7文字の言葉)
- ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名・年齢 ⑥電話番号



応募先

〒078-1492 愛別町役場内 愛別町地域包括支援センター
FAX番号 9-3933
メールアドレス hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp

(※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)

しめ切り

1月20日(金)



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中
どなたでもお気軽にご参加ください(申し込み不要)

1月は
「30日」です

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「ひらがなペア消し」です。

右と左で同じ文字を塗りつぶし、残った文字を並び替えて、答えを書きましょう

あ	か	お	き	に	か	あ	で	ち	
は	え	い	み	わ	ゆ	い	に	ら	き
る	さ	つ	ち	ふ	た	わ	う	ま	
ら	や	む	す	た	お	え	な	み	さ
し	な	じ	ひ	ま	く	る	す	や	り
よ	ゆ	く	り		む	の	ふ	じ	し

答え

【介護予防チャレンジルーム 12月号の答え】

- 「スリーヒントクイズ」 ①しょう油 ②誕生日 ③たい焼き ④ハリネズミ ⑤牛乳
⑥ラザニア ⑦こたつ ⑧ごま団子 ⑨じゃんけん ⑩いちご

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)