

地域包括支援センターだより 2月号

R6.2.1 第176号

立春とは名ばかりの寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
 今月は「おうちでトライ！筋力アップ体操」についてお伝えしたいと思います。

冬は筋力低下が進みやすい季節です

冬になると雪のない時期に行っていた散歩も「寒いから」「転んだら困るから」という理由で行わなくなり、屋外に出る機会が少なくなります。特に高齢者の場合、冬の過ごし方によっては筋力が大幅に低下し、その結果春になりいざ外に出て活動しようと思っても「足腰が痛い」「すぐつまづく」「長く歩けない」等日常生活に支障をきたすことになりかねません。冬こそしっかりと運動をし、動きやすい身体づくりをしましょう。

おうちでトライ！毎日の筋力アップ体操

回数を多くするよりもゆっくりしっかりやるのが効果的です。8カウントをゆっくり数えながら行いましょう。声に出して数えることで急な血圧上昇を防ぎます。一度に全て行わなくてもかまいません。自分のペースに合わせて行いましょう。

動作の土台となる体幹の筋肉をアツフ！！

①体幹の曲げ伸ばし

イスは浅めに座り背中を軽く丸める

ゆっくりと頭から起き上がる

1. 2. 3. 4で体を前に倒す

5. 6. 7. 8で元に戻す

②両もも上げ

背中がイスから離す

手はイスの横にかまってもOK

1. 2. 3. 4で両ももを胸に引き寄せ

5. 6. 7. 8で元に戻す

痛くなりやすい膝の筋力を守る！！

③膝伸ばし

つま先を自分の方に向けてるとより効果的です

元に戻すときに早くならないように注意しましょう

ポイント

1. 2. 3. 4で右膝を伸ばす

5. 6. 7. 8で元の位置に戻す
左足も同じように行う

バランスを保つ力をつけ転倒しにくくする！！

④立ち上がり

足の裏をしっかりと床に着け、両足は肩幅に開き、少し後ろに引き寄せ、体を前に傾けると立ちやすくなります

難しい方はつかまって行いましょう

ポイント

1. 2. 3. 4でゆっくりと立ち上がります

5. 6. 7. 8でゆっくりとイスに座ります



その日の体調に合わせて無理なく続けましょう

股関節の筋肉が弱くなると足はあがりません・・・股関節の筋力をアツフ！！

⑤腸腰筋を動かす

骨盤をしっかりと起こして背筋を伸ばす

体が後ろに倒れないようにする

ポイント

1. 2. 3. 4で右足を付け根から上にあげる

5. 6. 7. 8で元に戻す

⑥大殿筋を動かす

腰を上げすぎて反らないように注意

膝を立て、開きすぎないようにする

ポイント

1. 2. 3. 4で腰を上にあげる

5. 6. 7. 8で元に戻す

股関節を柔らかく！！

⑦股関節を動かす

足の付け根からまわし、股関節を動かす

ポイント

1で足を外側に、2で足を内側にまわすをくり返す

血流アップで体ぽかぽか！！

⑧足踏みトレーニング

両手両足を大きく交互にふる

ポイント

立った姿勢、またはイスに座った姿勢で足踏みをする

☆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「百人一首合わせ」です。
百人一首の句を正しく線でつなぎましょう。



- | | |
|-----------------------------|------------|
| ①花の色は 移りにけりな いたづらに 我が身世にふる | (ア)出でし月かも |
| ②秋の田の かりほの庵の 苦をあらみ 我が衣手は | (イ)夜半の月かな |
| ③春過ぎて 夏来にけらし 白妙の 衣干すてふ | (ウ)月ぞ残れる |
| ④天の原 振りさけ見れば 春日なる 三笠の山に | (エ)ながめせしまに |
| ⑤朝ぼらけ 有明の月と 見るまでは 吉野の里に | (オ)雪は降りつつ |
| ⑥ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川 から紅に | (カ)天の香具山 |
| ⑦君がため 春の野に出でて 若菜摘む 我が衣手に | (キ)知る人もなし |
| ⑧めぐり逢ひて 見しやそれとも 分かぬ間に 雲隠れにし | (ク)露にぬれつつ |
| ⑨嘆けとて 月やは物を 思はする かこち顔なる | (ケ)我が涙かな |
| ⑩ほととぎす 鳴きつる方を ながむれば ただ有明の | (コ)秋の夕暮れ |
| ⑪村雨の 露もまだ干ぬ まきの葉に 霧立ち昇る | (サ)降れる白雪 |
| ⑫もろともに あはれと思へ 山桜 花よりほかに | (シ)水くくるとは |



☆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えます。

展示コーナーを設けてます

役場保健福祉課前に地域包括支援センターの展示コーナーを設置しています
センターのご案内や認知症についてわかりやすく説明したパンフレット、認知症予防のための脳トレ問題集や大人の塗り絵など展示・配布しています。ぜひご利用下さい。



ふまねっとサロン 月1回 月曜日
14時～15時 蔵らで開催中

2月26日



【介護予防チャレンジルーム 1月号の答え】

「着いたのはどこ？」 ⑤病院



「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）