

高齢者の皆さんへ～自宅でできる介護予防～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、家にいることが多くなったり、人と話す機会が減ったりすることで、体力の低下が心配されます。動かないことで身体や頭の動きが低下し、フレイル（虚弱）や認知症が進行するおそれがあります。また、これから暑い日が続くため、室内においても熱中症が発生しやすくなります。こまめに水分、塩分を補給するなどじゅうぶんな注意が必要です。動かない時間を減らし、自宅でもできる運動で「介護予防」に取り組みましょう！

おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

足腰が弱いかたはイスを使いましょう

スクワット

下半身の筋肉を
バランスよく鍛える



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す。）



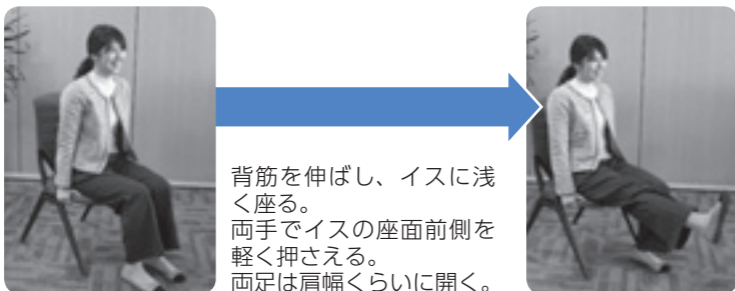
※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

ひざ伸ばし

衰えやすい
「大腿四頭筋」を鍛える
※太ももの前側の筋肉



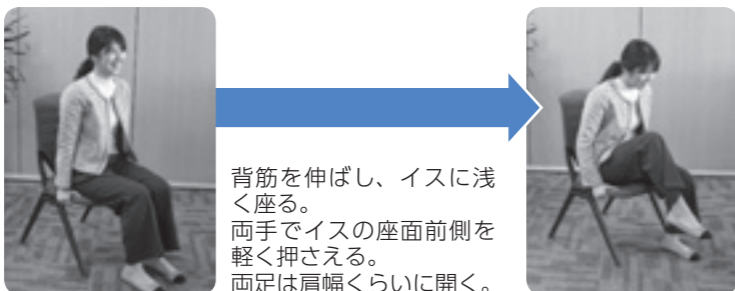
背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ
10回ずつ繰り返す

足が床と平行になるように力を入れて4秒間かけて元に戻す。

もも上げ

「大腰筋+腹筋」を鍛える
※背骨と大腿骨をつなぐ筋肉



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ
10回ずつ繰り返す

膝に力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体がかがめる。4秒間かけて元に戻す。

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

くのしんや 久野譜也 「60歳からの筋活」三笠書房より引用

【監修】筑波大学教授 医学博士 久野譜也、つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士（スポーツウエルネス学）塚尾晶子

地域包括支援センターは、地域の高齢者の暮らしと健康などを支援するための、誰でも利用できる相談窓口です。お気軽にご相談ください。

白岡市地域包括支援センター ぽっかぽか
☎0480 (93) 8877

白岡市地域包括支援センター ウエルシアハウス
☎0480 (90) 3022

コロナに負けず、介護予防！

今の生活習慣を簡単チェックで見直しましょう！

1	規則正しい生活をしていますか？	はい	いいえ
2	毎日、歯磨きをしていますか？	はい	いいえ
3	年に1回以上、定期的に歯科を受診していますか？	はい	いいえ
4	毎日、3食、きちんと食事を取っていますか？	はい	いいえ
5	週に3回以上、乳製品を取っていますか？	はい	いいえ
6	週に3回以上、肉や魚などを取っていますか？	はい	いいえ
7	週に1回以上、外出していますか？	はい	いいえ
8	週に1回以上、何らかの運動をしていますか？	はい	いいえ
9	定期的に、誰かといっしょに運動をしていますか？	はい	いいえ
10	近所のかたとの交流はありますか？	はい	いいえ
11	電話やメールなどで、友人と連絡を取り合っていますか？	はい	いいえ
12	健康についての記事や番組に関心がありますか？	はい	いいえ

「はい」が多いと、今後も健康で過ごせる可能性が高まります。「いいえ」と回答した習慣を見直すようにしましょう。

感染予防をしながら介護予防

運動で介護予防

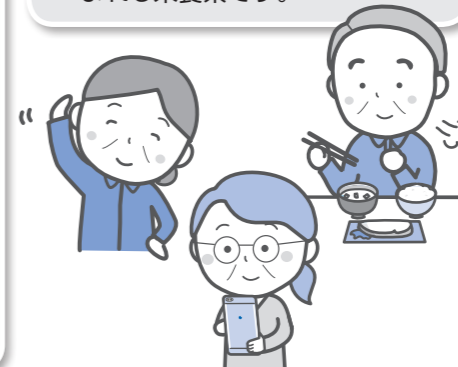
- 感染拡大の影響を受け、体を動かす機会が大幅に減少しているかたがいます。
- 感染を予防しながら、体力の維持に努めましょう。
- テレビ体操やラジオ体操なども効果的です。
- まずは1日当たりの運動時間を10分間確保するように意識してください。
- 厚生労働省のホームページでは全国のご当地体操を紹介しています。



厚生労働省 コロナ 体操 検索

食事で介護予防

- 生活リズムが崩れてしまうと、食事にも取りにくくなってしまいます。適度な運動とバランスの良い食事を取るようにしましょう。
- 食事で気を付けることは、たんぱく質の摂取です。肉や魚、大豆、乳製品、卵などに豊富に含まれる栄養素です。



交流で介護予防

- 感染予防のためには、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることが重要ですが、交流を保つことは介護予防に重要です。
- 直接会って話をする際には、身体的距離（フィジカルディスタンス）といわれる2m程度の距離を保つようにしましょう。
- 直接会って話すことが難しい状況でも、電話やメールなどを使って家族や友人、近所のかたとなるべく交流を保ちましょう。
- 散歩以外で外出する際には、マスクを着用するようにしましょう。
- こまめに手洗いを行うようにしましょう。

【監修】国立長寿医療研究センター理事長 荒井秀典、筑波大学人間系教授 山田 実 問合せ 高齢介護課地域支援担当 内線174