

オール

私たちはひとじゃない!!

白石



白石区の皆さん!!感染への不安から、行動を控えすぎて「生活不活発」になっていませんか?

孤独感、人のココロもカラダも弱めてしまいます。外の空気を吸いながら、筋トレや散歩をすることは、ココロと体を強くします。うつやガンの予防、骨形成、筋肉維持にも効果的です。その際、『三つの密』をさけながら2m以上距離をとって、あいさつや軽い会話をしてみましょう! その、ちょっとした人とのふれあいで前に進む氣力がうまれます。

一緒に乗り越える力がある

「ココロとカラダを元気に保つ!!」

オール白石!オール北海道!!



あれれ??

今だからこそ、やるべきことがある

スタスタ歩けるよ!

フラフラしてる~?
これってフレイル??
(虚弱)

栄養

☆足りないよ!肉・魚・大豆・乳製品、みるみる筋肉細くなる!
タンパク量、目安は毎食、片手分!

筋トレ

☆弱ったかな?気付いた今から筋トレスタート! 90才でも効果あり!
お口の筋トレも電話でのおしゃべりや鼻歌がおススメ。

セルフケア

☆守りたいあなたや私!!
こまめな手洗い、咳エチケットやお口の清潔(歯磨き)は基本。
日々の体温、体調を記録して、ちょっとした変化に気付けるようにしましょう。又は、相談できる所を作っておきましょう。



高知県で考案され、多くの都道府県で展開されています。

基本は、ゆっくりうごかすトレーニング。カウントは、1~4でゆっくり上げる動き、5~8でゆっくり戻します。週2回以上が効果的。

息を止めず、痛みがある場合はお控え下さい。

準備体操

4種類

①から④の動作を、1~8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動



②脇伸ばし

④股関節の運動

※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください



続きは裏面へ



札幌市白石区介護予防センター白石中央/のぐち・やまもと
本郷通3丁目南1番35号コミュニティホーム白石内 ☎011-864-5535

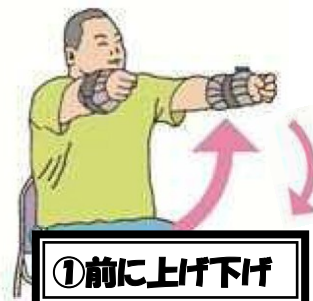
筋力運動

5種類

①から⑤の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

※なれたら両手足におもりをつけてご自分で負荷の調整を行います。

- ① 腕を前に上げる運動(三角筋)
- ② 腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ④ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤ 足の横上げ運動(中臀筋)



①前に上げ下げ



②横に上げ下げ

③椅子からの立ち座り→



効果: 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

①

- 足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

②

- 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

③

- 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります



①

- 足首に重りをつけます
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方に向けるようにします



②

- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います



←④ひざの曲げ伸ばし

⑤立位足の横上げ↓

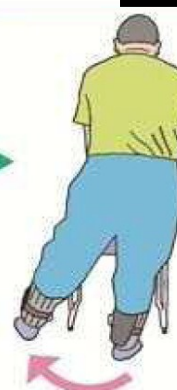
効果: バランスを保つ力が
増え、転倒しにくくなります

- ※体が横に傾かないようにします
- ※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



①

- 足首に重りをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1、2、3、4」で右足を横に上げます



②

- 「5、6、7、8」で右足を元の位置までもどします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

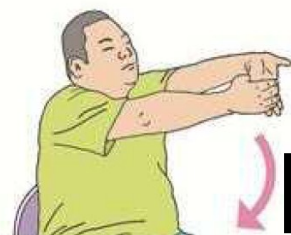
整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ① 手首・腕のストレッチ
- ② 太ももの裏のストレッチ
- ③ 首の運動

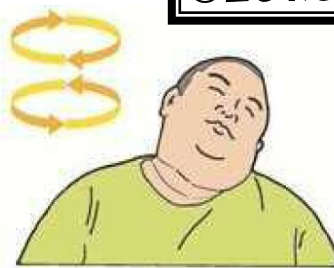
①手首のストレッチ



②ひざうら伸ばし



③首まわし



←←札幌市が考案した「サッポロスマイル体操」はホームページでご覧になれます。
介護予防センターは地域の健康サポーターです。教室開催、地域活動の支援など、お気軽にご相談お待ちしております。⇒⇒
☆介護予防センター白石中央☆ のぐち/やまもと

