

介護予防には運動が大切と言われています。筋力を維持するためには、週2回程度から毎日少しずつ体を動かすことが必要です。「膝が痛いから」「転ぶのが怖い」などの理由で、運動から遠ざかっている人も多いと思いますが、ちょっとした時間に体のどこかを意識的に動かすことで、筋力の低下を緩やかにすることが期待できます。

介護予防に関する相談や教室も行っています。地域包括支援センターにお気軽にご連絡ください。

問合せ

- 本庁地域包括支援センター ☎ 74・7156
- 北地域包括支援センター ☎ 74・7730
- 南地域包括支援センター ☎ 74・6700
- 二ツ井地域包括支援センター ☎ 73・6662

テレビを見ている時や休憩の合間など、すきま時間を活用してできる運動をご紹介します。

1. 太ももの筋力トレーニング



① 両ひざがくっつくように力を入れる
(ボールやタオルを使って可)



② 足を開きながら手で開かないように押さえる

2. 足の指のグーパー



① 動きにくい時は、手を使う
つまづいた時、足の指で踏ん張る力があると転びにくくなる

3. かかとの上げ下げ



① つま先を床につけたままかかとの上げ下げ
血流改善と、骨や筋肉へ程よい刺激になる