

夏号

かっぱ通信



介護予防に運動習慣を取り入れましょう!

足腰のチェックをしてみましょう

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ



緑色の部分に○が3個以上ついた方は

足腰の筋力が衰えている可能性があります。

足の筋力が衰えてくると・・・

- 足が上がらないため、すり足歩行になり、つまづきやすくなる。
- バランス能力も衰えてくるため、転倒しやすくなる。

⇒骨折・寝たきりの危険性が!



そうならない為には・・・



筋肉を強くし、転びにくい体を作りましょう!

「立つ」「座る」「歩く」など、日常生活の動作の基礎となるのが、下半身の筋肉です。

歩くだけでは、筋力の維持はできても、向上はしません。



<ウォーキング>

+



<筋トレ>



足腰の筋肉を使う
運動を取り入れま
しょう!

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階
電話:(082)261-8588

広島市段原地域包括支援センター

裏面へ→

①太ももの前側を鍛える運動

深呼吸をするペースで
5回、1日3セット!

- ③椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろす。
- 膝がつま先より前に出ないように。
 - 膝が足の人差し指の方向に向くように。



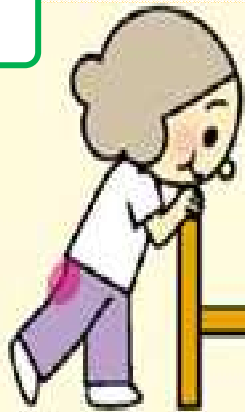
安全のために椅子やテーブルなど、つかまるものがある場所で行いましょう。

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
②つま先は30度くらい外に開く。

②太ももの後ろを鍛える運動

5回、1日3セット!

- ①両手で椅子の背をつかみ、上半身を45度前に傾ける。
②膝が曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、お尻をぎゅっとしめて4秒保持。



③ふくらはぎ・つま先を鍛える運動

5回
1日3セット!

- ①「1、2、3、4」と数えながら、かかとを上げる。
②「5、6、7、8」と数えながら、ゆっくりかかとを下ろす。



■健康一口メモ



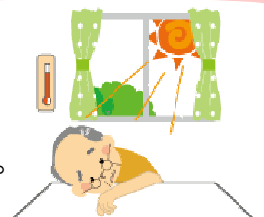
～熱中症について～

熱中症とは・・・暑さで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温を調整する機能が働かなくなった状態

熱中症は、6月下旬から増加し、7月～8月がピークです。

梅雨明け直後（7月下旬）が最も危険!

家の中でじっとしていても熱中症になる場合があるので、注意が必要です。



【高齢者の特徴】

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げる為の体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性がある

熱中症にならないためには

- * 室温 28℃を越えないように、エアコンや扇風機を活用!
- * のどが渇かなくても水分補給!
- * 外出の際は身体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- * 無理をせず、適度に休憩!
- * 日頃からバランスの良い食事と体力作りを!