



在宅医療・介護連携推進協議会から

ちょっと

いいかい(医~介)

特集
さくら市出前講座
レポート

VOL. 7

男性 8.84 年、女性 12.35 年。これは介護等が必要となる年数です。

いまからできる介護予防

介護の原因の大半は、転倒による骨折です。転倒は筋力低下の影響を受け、筋肉の量は何もしなければ年間 500g ずつ減少します。さあ、今日から転倒予防のための体操を始めてみましょう。

【体操の注意点】

①体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体操してはいけません。③痛みをおこしてはいけません。

神山幾史理学療法士の講話からの抜粋「筋力運動」

♡「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つの運動をおこないましょう！

下記の筋力運動の場合、一つの運動につき、8秒間かけて10回おこないます。



両腕を前に上げる運動



両腕を横に上げる運動



肘を曲げる運動



膝を伸ばす運動



立って脚を後ろに伸ばす運動



脚を外に開く運動



踵上げの運動



椅子での立ち上がり運動

筋力の大切さが大変参考になりました。
健康で長生きしていきたいです。

参加者の声



寝たきり予防のためにも、定期的な運動をしていきたいです。

地域包括ケア推進係 TEL681-1155