

やさしさの健康都市にいみ

— 共に支え合い、健康長寿を目指して —

転倒予防体操を始めましょう

7つのチェック

現在 3ヵ月後

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

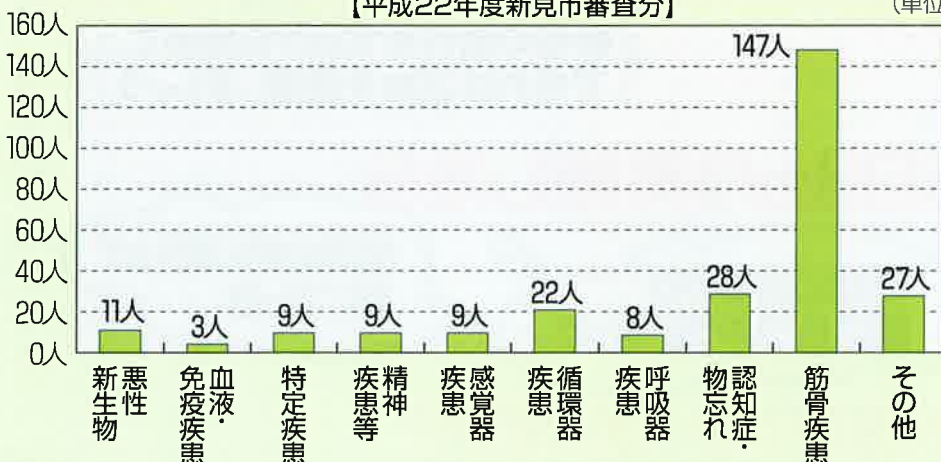


7つのチェックでひとつでも当てはまれば脚や腰が弱っている心配があります。転倒予防体操を始めて、3ヵ月後にもう一度チェックしてみましょう。散歩や水中歩行もお勧めです。「げんき広場にいみ」を利用してみましょう!!

新規の要支援認定になった原因の1番は運動器の障害です

【平成22年度新見市審査分】

(単位:人)



悪くならないうちに、運動をしましょう。

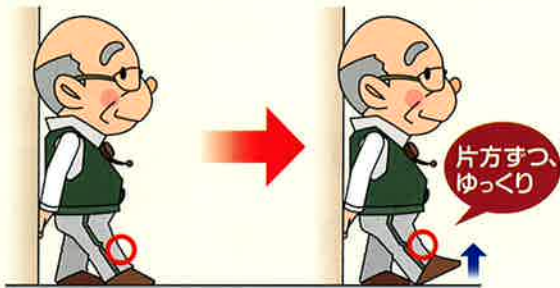
転倒予防体操

いつまでも歩くための体づくり

わずか4つの運動で体力向上!!

1 つま先を上げる体操

下腿の前(すね)の筋肉をきたえ、つまずきにくくします。



- ①壁にもたれて、立ちます
- ②片方ずつ、ゆっくりと、つま先を持ち上げます

《20回ずつしましょう》

2 かかと上げ体操

ふくらはぎの筋肉をきたえ、足の振り出しを良くします。



- ①テーブルや壁に手をつきます
- ②両方のかかとを上げられる範囲でゆっくり上げていきます

《20回ずつしましょう》

3 片足立ち

お尻の外側の筋肉をきたえ、ふらつきを抑えます。



- ①テーブルや壁に手をつきます
- ②手をついている側と反対側の足を上げ、ゆっくりと10数えます

《10回ずつしましょう》

4 椅子からの立ち上がり体操

お尻から太ももにかけての筋肉をきたえ、足腰の筋力増強効果と骨粗鬆症予防になります。



- ①椅子に浅く腰をかけ、おしぎをしながらゆっくり立ち上がります
- ②座る時は、ゆっくりおしぎをしながらお尻をつけるようにしましょう

《①②の動作を10回から始めて、できれば20回を目指しましょう》

週5日3カ月実施したら

早く歩けるようになった。

電話に出るのが間に合うようになった。

階段の昇り降りが楽になった。

そんな声がいっぱいです!!

運動プログラムの作成/備前県民局介護予防運動プログラム検討チーム