

# 野津原地域包括支援センターだより

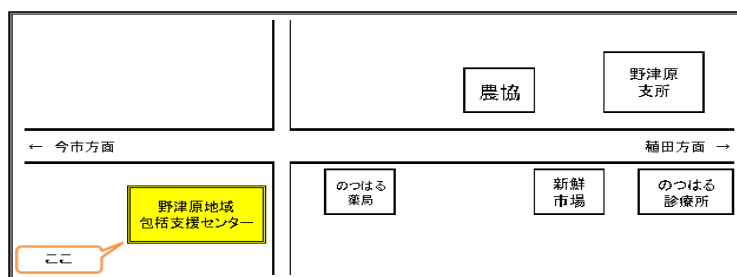
新型コロナウイルスの感染が拡大している中、外出を控えご自宅で過ごされる時間が増えてきていると思います。ご自宅で過ごす時間が増えると、どうしても活動量が低下したり他者と交流する機会が減るため、高齢者の方々の筋力・認知機能低下が懸念されます。

高齢者の総合相談支援窓口である地域包括支援センターには、介護予防・認知症予防の為の様々な資料があり、興味がある方々には配布も可能です。

また、介護保険相談において、ご家族・ご本人様の不安軽減の為、ご希望がある際は、電話を利用しながら訪問時間の短縮等にも努めていきたいと考えておりますので、ご相談がございましたら、下記の連絡先へご連絡下さい。

自宅での運動の参考に裏面に「めじろん元気アップ体操」のビック4を掲載しています。めじろん元気アップ体操は、大分県にて作成した筋力アップ効果の高い介護予防体操です。めじろん元気アップ体操と検索すると大分県ホームページにて、体操動画やビック4以外の体操も見ることができます。

家族や友人と一緒に外で取り組んでみるのもよいかもしれません。



野津原地域包括支援センター

住所:大分市野津原1505-1

電話:097-586-4020



# 元気いきいき！めじろん元気アップ体操をしよう！！



\*\*\*4種類（ビッグ4）の運動を続けましょう\*\*\*

## 効果

1

立つ、階段が楽になります。動いても疲れ難くなります

2

転び難くなります  
歩きが元気になります

3

バランスが良くなります。歩くのが楽になります

4

転び難くなります  
歩きが元気になります

## 弱い運動

### 膝伸ばし



- ・椅子に座り、片脚をゆっくりあげ伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

### 足踏み・膝上げ



- ・座ってゆっくり足踏みをする
- ・あるいは、片膝ずつ上げて止める

### 片足立ち



- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める

### つま先立ち



- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

## 強い運動

### 椅子座り立ち



- ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

### もも上げ歩き



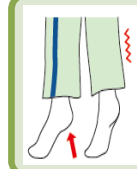
- ・大腿を高く上げる
- ・できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

### 片足立ち



- ・片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ・できれば、手を壁から離す

### つま先立ち



- ・つま先が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

### 【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないです
- ③寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤運動実施記録（日記）をつける

### 【運動の強さや回数について】

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

