

王子包括支援センターたより

令和8年8月発行



毎日暑い日が続き、熱中症で搬送される方も増えています。

熱中症アラートも毎日発令し、外出することも危険が伴うことも多くなっています。

運動する機会や外出する機会も減ってくる時期でもあります。

熱中症予防を行い、気温や室内の温度に注意しましょう。

自宅でできる運動や睡眠・食事や水分もこまめに行い体調管理に努めていただければと思います。



元気いとき！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。動いても疲れにくくなります

2

転びにくくなります
歩きが元気になるます

3

バランスが良くなります。
歩くのが楽になります

4

転びにくくなります
歩きが元気になるます

弱い運動



膝伸ばし

- ・椅子に座り、片足を伸ばす
- ・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
- ・かかとを高く上げて数秒間止める

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



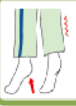
もも上げ歩き

- ・大腿を高く上げながら、ゆっくり歩く
- ・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



つま先立ち歩き

- ・かかとをできるだけ高く上げてつま先で歩く
- ・できる範囲で長く歩く

【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



2014.11版 大分県介護予防市町村支援委員会 運動機能向上専門部会・高齢者福祉課

パワーアップ教室について

最近足腰が弱く感じる、食欲がないなど

感じることはありませんか？

パワーアップ教室では、栄養や運動お口の専門家による運動や講話を1回2時間行います。

お申込み・お問い合わせは包括支援センターまで。

対象者

- 要支援1・2の認定を受けている方
- 基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方（事業対象者）



王子圏域パワーアップ事業所

①大分健生病院

場所：在宅総合センターすこやか1F

日時：水曜日 14：00～16：00

②カラダラボ フィジオ

場所：二又公民館

日時：水曜日 9：30～11：30

③駅南リンパ浮腫クリニック

場所：大道校区公民館

日時：火曜日 9：30～11：30

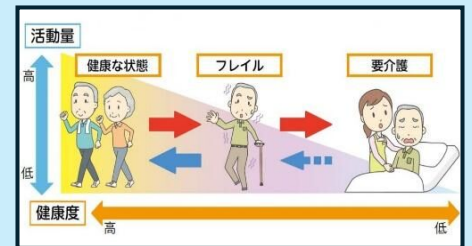
～認知症サポーター講座～

4月に企業の新人職員向けに
認知症サポーター講座をしました。
沢山の行員さんに参加して頂き、講座を通して今後の
仕事やプライベートでも生かしていきたいとご意見がありました。



～サロン・運動教室～

4月から6月にかけて、地域のサロンや運動教室へ訪問をしました。
サロンでは、施設についてや、フレイル・介護予防・介護保険に
ついてお話や体操などを行いました。運動教室では、いきいき館
の市民健康づくり運動指導者の方と一緒に訪問し、頭の体操や介護予防のお話をさせていただきました。



包括支援センターへ来所での相談の際は、
事前に包括支援センターにご連絡願います。

王子地域包括支援センター

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL: 097-544-1223

☆営業時間: 8:30~17:30