

# たけはん通信

第2号 発行日：令和3年7月 発行者：竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは！ 竹中・判田地域包括支援センターです。  
地域の方に少しでも地域包括センターの活動や気持ちをお伝えすることができたらとの思いで  
たけはん通信を発行しています！（^^）！

今回は、コロナ禍において**介護予防**についてお伝えします！

コロナウイルス感染が収束せず、感染予防対策から外出や運動、地域活動が減っている状況が続  
いています。「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより心身の機能が低下して「動け  
なくなる」ことが懸念されます。 →では、日々の健康を維持するためには？



## 元気いっしょ！めい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

### 弱い運動

### 強い運動

1 立つ、階段が楽になり  
ます。動いても疲れ難  
くなります



#### 膝伸ばし

- ・椅子に座り、片脚を伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつも  
りて大腿に力を入れ続ける



#### 椅子座い立ち

- ・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

2 転び難くなります  
歩きが元気になります



#### 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



#### 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

3 バランスが良くなりま  
す。歩くのが楽になり  
ます



#### 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



#### 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

4 転び難くなります  
歩きが元気になります



#### 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



#### 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

大分県



その他、健康を維持するために、

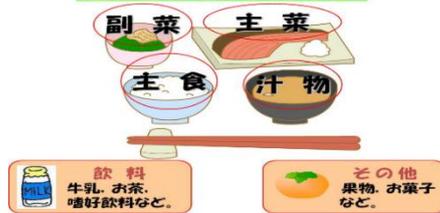
・低栄養に注意しましょう。

痩せてきたら要注意！

バランスよく食べ、水分をとりましょう。

### 栄養バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜をそろえて



・お口の体操をしましょう

→おいしく安全に食べる筋トレです

① **パ タ カ ラ** をそれぞれ5回ずつ  
大きな声ではっきりと発音します

② **パタカラ**と続けて発音しこれを10回  
繰り返す

…………… とは言うものの(▽▽):)



足腰や身体が弱り、介護にならないためには大切と分かっているけど、家では、なかなか体操等  
はしないよと思われる方へ！

## パワーアップ教室のご利用はいかがですか？

(※対象者に限る)

→日常生活動作の改善を目的に、リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士が運動、口腔機能の向上  
や栄養改善のプログラムを3ヶ月間(週1回)実施し自宅でも続けられるよう支援します。

場所：天心堂デイセンター

回数：全12回(3ヶ月)

※希望される方は送迎があります

日時：毎週木曜日 9:30~11:30

料金：毎月500円

気になる方は是非、包括支援センターまでお気軽にご連絡下さい(▽▽)/



## 地域包括支援センターからのお知らせ

暑い季節となりました☀️当包括では去年から、

「**熱中症一時休憩所**」を設置しています。



休憩所は、エアコンが入っている、座って休憩できる、飲み物の購入などで水分補給ができるようになっていますので通りかかった際  
はご利用下さい!(^^)!

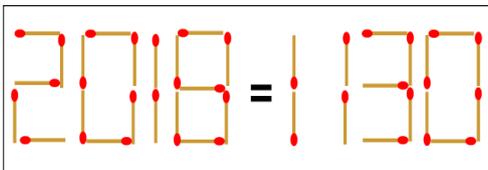


「めじろん」のほりが目印↑



## 【謎解きコーナー】

→式に1本線をくわえて  
等式を成立して下さい



©脳トレ倶楽部

※地域包括支援センターは、

地域で暮らす高齢者の総合相談窓口です。いつでもお気軽にご相談下さい！