

にこりてい 第4号

にこり(笑顔)+コミュニティ(地域)+クオリティ(活きいき)

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から支えるために設けられた機関です。

発行 社会福祉法人 小樽育成院
小樽市西北部地域包括支援センター
小樽市オタモイ1丁目20番18号
TEL 28-2522 FAX 28-2523
発行年月日 平成 21年 6月 1日
発行責任者 福森 和千代

運動で「悪循環」から

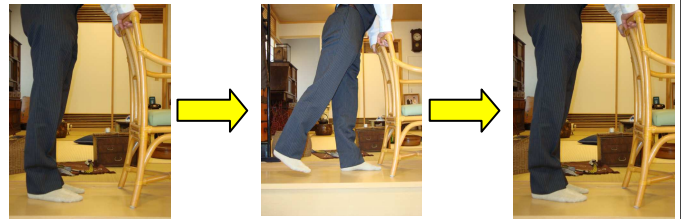


「好循環」へ!

運動不足 ⇒ 体力・筋力の低下 ⇒ 何事にも億劫になる ⇒ さらなる体力・筋力の低下という悪循環から、習慣的な運動 ⇒ 体力・筋力の維持・向上 ⇒ 億劫さを感じにくい ⇒ 意欲向上という好循環へと切り替えるため、家でテレビを見ながらでもできる、簡単で効果的な運動を紹介します。ただし、いきなり強い負荷を体にかけるのはケガのもとですし、効果を急いで頑張り過ぎないことも大切です。はじめは少しずつ、慣れてきたら体調に合わせて増やしていくようにしましょう。

●足の後ろ上げ<大殿筋の運動>～立ち上がりや歩行を援けます。

- ①両足を少し開いて、椅子が倒れないくらいに少し離れて立ちます。両手で椅子の背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後に上げます。
- ③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

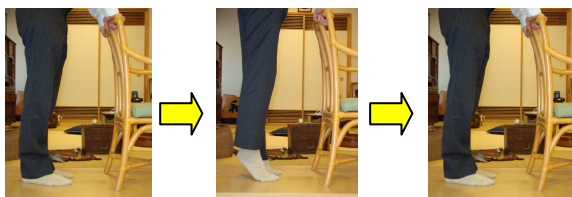


☆ひざはできるだけのばしたままで。腰痛の原因になるので背中とは反らさないこと。

●つま先立ち<下腿三頭筋の運動>～歩行の安定を援けます。

- ①両足を軽く開いて、椅子が倒れないくらいに少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくりとおろします。

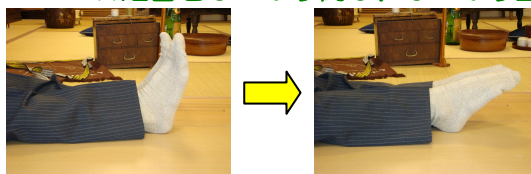
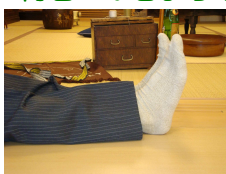
☆バランスがとりにくい時は、椅子の背や壁に手をそえてやりましょう。



●足指の運動～転倒予防を援けます。

- ①素足になって、両足をのばして座ります。
- ②足の指をグー・パー、グー・パーと閉じたり開いたりします。

☆足指を大きく動かしましょう。足の指で物をつかむようなイメージで。



●足首の運動～転倒予防を援けます。

- ①両足をのばして座り、先を床の方にのばして倒します。
- ②次につま先を自分の方に引きよせるようにして立てます。

☆足首をしっかり倒し、しっかり立てましょう。

笑顔のまちづくりに取り組みます。今後も西北部地域包括支援センターをよろしくお願い致します。

◎担当地区 ～ 蘭島、忍路、桃内、塩谷、オタモイ、幸、長橋3～5丁目、祝津、赤岩、高島

小樽市オタモイ1丁目20-18 やすらぎ荘内 電話:28-2522 FAX:28-2523

~~~~ 次回は、口腔機能の向上「くちの寝たきり予防について」を予定しています。~~~~