

地域包括支援センターだより

今月のテーマは 「介護予防運動」 です

介護予防運動とは、運動によってフレイル(虚弱)を少しでも予防していくというものです。健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないように、運動を生活の中に取り入れて行くことが重要になります。体力の維持だけでなく、免疫力を高めることにつながります。できればお友達などと一緒に行うと効果があることも分かっています。いずれの場合も、一人ひとりが自分で努力することが大切です。

介護予防に有効な運動を2つご紹介しま〜す！

1 有酸素運動とは

軽い運動のことで、脂肪を燃やす際に酸素が必要となるため有酸素運動と呼ばれています。

全身の血行が良くなり、また脳細胞を活性化すると言われています。

20～30分を週3回位行いましょう。

<例1>ウォーキング：背筋を伸ばし、歩幅を大きく、腕をしっかり振り少し速めで会話ができるくらいのペースで行いましょう。

<例2>踏み台昇降：「昇る・降りる」を1セットとして1分間に20セット位のペースで続けましょう。慣れてきたら、3の倍数の時に手を叩くなどを取り入れてみましょう。

環境が整えば水泳や水中ウォーキングも良いでしょう。



2 コグニサイズとは

全身を使った軽く息がはずむ程度の負荷がかかる運動と、認知課題を同時に行うことで認知機能の低下予防の効果があるというものです。

<例1>左右に横にステップを踏んで3の倍数の時に手を叩く。

<例2>ウォーキングしながらしりとりを行うなどがあります。





運動のための
の5カ条

- 1条 無理をしない
- 2条 水分補給をする
- 3条 転倒に注意する
- 4条 終了後はストレッチ
- 5条 できるだけ続ける



心身機能の向上

病気・老年症候群の
改善予防

老化の予防

若々しい生活の維持

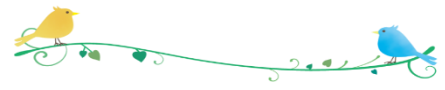
更なる予防運動

予防運動の継続

介護予防による好循環

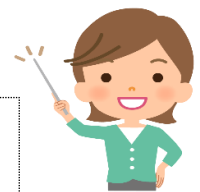
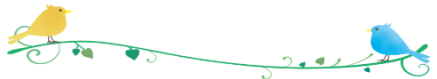
習慣的な運動

基礎体力の維持



コロナに負けるな！ワンポイントアドバイス！

感染拡大の影響を受け、体を動かす機会が大幅に減少している方がいます。人ごみを避けるなどの感染予防を行いながら、体力の維持に努めましょう。自宅内や自宅周辺で体を動かすことは大切です。厚生労働省のホームページでは全国のご当地体操の紹介をしていますので、参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。



認知症思いやり相談会のお知らせ

認知症専門医による相談会です。

【日時】9月17日(木) 午前9:00～正午(予約制になります)

【場所】市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【申込み】相談日の2週間前まで(定員になり次第締切ります)

【予約・問い合わせ先】

高齢福祉課介護予防担当 ☎34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで



問い合わせ先 松本市高齢福祉課 介護予防担当

電話34-3237 / FAX34-3026

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ

