



# 中央南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

いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりました。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が続いていますが、自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか？「動かないこと」により、体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、以前より疲れやすくなったりと、フレイル（虚弱）状態が進行してしまう可能性があります。

いつまでも自分らしくいきいきと暮らしていけるようフレイルを未然に防ぎましょう。

### どんな運動をすれば良いの？

まずは、続けられそうな運動から始めましょう。

（例）【自宅外】目安 1日 30分程度の散歩

【自宅内】・かかと上げ(1日 10回×2セットを目標)

・スクワット(1日 10回×2セットを目標)

転倒の不安がある方は  
イス等につかまって行い  
ましょう



#### 【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

かかとの上げ下げ



かかとをしっかりと上げて  
かかとを下ろします

膝を伸ばして  
3秒キープ



両足を軽く前に出し  
つま先を上げ下げする

#### 【注意点】

- ・自分のペースで頑張りすぎない
- ・こまめに水分補給をする
- ・食後30分～1時間は運動を避けましょう
- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・運動に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう

出典：LIFULL 介護

#### ～介護保険のワンポイント～

介護保険では、病気やケガ等で動けなくなったり、生活動作が難しくなったりしたときに、必要に応じた介護保険サービスを利用することができます。

地域の協力はもちろんのこと、介護保険サービスを利用しながらできる限り自分の力を発揮し、元の生活に戻れるように身体状況の維持や改善に向けて取り組みましょう。



【裏面あり】

# 活動を増やして健康になろう

外出や役割を持つことで意欲を上げ、生きがいを持って活動量を増やしていきましょう。  
要介護状態にならずに元気で自分らしくいきいきとした暮らしをするには、「運動」以外にもどうすればよいかその具体的な方法について紹介したいと思います。



これらへの参加を意識して、人と人との交流やいきがいを大事にしながら、元気でいきいきと暮らしていきましょう。

## 認知症思いやり相談

認知症サポート医に無料で相談ができます。

日時：令和5年3月29日（金）

午後2時～5時

会場：市役所本庁舎北別棟1階

高齢福祉課相談室1

〈〈要予約〉〉

相談の2週間前までにお願いします。

高齢福祉課介護予防担当

（電話：34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## 高齢者・障がい者虐待防止 市民啓発講演会

虐待とは？地域で虐待を防ぐには？

弁護士、社会福祉士から講演いただきます。

日時：令和5年2月22日（水）

午後1時30分～3時30分

会場：なんなんひろば 3階 大会議室

★来場される方は申込み不要です。

★同時に行うWeb配信(Zoom)の視聴をご希望の方はメールにて申込みをお願いします。

(☎: c-hokatsu@city.matsumoto.lg.jp)

◎詳しくはこちら ⇒

(市ホームページQRコード)



中央南地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 55-3320

FAX 25-2211