

# いつまでも自分らしく暮らすために♪

## 運動



倉敷市

－ 「運動」「口腔ケア」「食生活」「社会参加」でフレイル予防 －

### フレイル（心身の機能低下）

加齢により心身の機能が低下することで日常生活に支障が出る可能性があります。



### 病気の重症化

加齢とともに持病が増え、病気が重症化し、健康被害を生じる危険が高まります。



高齢者は **フレイル対策** と **病気の重症化予防** が大切です!!

## 積極的に体を動かし、筋力低下を防ぎましょう！

### 「足の運動」 転倒予防につながります！

#### つま先立ち

①



②



- ① 膝の内側にタオルを挟んで立つ（壁や椅子に手を添える）
- ② かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす動作を10回行う

#### 片足立ち

バランス力も向上！



- ① 壁や椅子の背を持って立ち、片足を15～30秒間上げる
- ② 左右3回ずつ行い、慣れれば60秒を目標にレベルアップする

#### 足上げ

- ① 片足は膝を立て、反対は伸ばし、手を後ろにつく
- ② 伸ばした足を10cm程度上げ、5秒間保つ（左右5～10回ずつ行う）



# 「上半身の運動」

猫背の予防や肩こり解消、認知症予防にもつながります！

## 腕 ね じ り

①



① 手の甲を上に向けて腕を横に上げ、ゆっくりと腕をねじって手のひらを上に向け、元に戻す

②



② 逆回しでゆっくりと腕をねじって手のひらを上に向け、元に戻す

③ ①②を左右10回を2～3セット行う

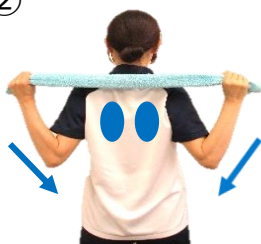
肩に痛みがある人は、無理をしないで。

## 肩 甲 骨 ほ ぐ し

①



②



① タオルを肩幅より広めに持つ

② 4秒かけて肘を曲げ、頭の後ろにタオルがくるようにする

③ 4秒かけて①に戻る

④ 10回を2～3セット行う

## 認知症予防にチャレンジ

### 脳 ト シ 足 踏 み

100,97,94,91,88,85...

100,93,86,79,72,65...

100,96,92,88,84,80...



▶ 足踏みをしながら、100から3ずつ引いていく

▶ 慣れてきたら、100から7を引く、4を引くなど変化をつける



体を動かしながら頭を使おう！！

計算以外にも  
野菜や動物などを  
思い出しながら  
歩いてもOK♪

参加しましょう！

健 康 教 室

各地域やくらしき健康福祉プラザが会場です。  
詳しくはお問い合わせを！

介護予防事業

086-434-9861  
(火～土曜8:30～17:15)

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。