

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓削 77-3698
■生名 74-0921
■岩城 74-0755

冬こそ

介護予防

冬本番となりました。こたつに入
ってテレビを見るのが日課になっ
ていませんか？

歳をとるにつれ、誰でも身体は衰
えてきますが、60歳を過ぎると筋力
やバランス能力、歩行能力は急速に
下がり、放っておくとそのまま下
り続けます。特に冬場は寒さのため
、関節に痛みが出やすかったり、身
体がこわばって動かしにくくなっ
たり等、不活発になりやすい季節で、
心身ともに衰えやすい傾向にあり
ます。こんな時期こそ介護予防が
大切です。座ったままできる体操
をご紹介しますので、ぜひお試し
ください。

■まずは冷えた身体を
温めましょう

① 手先もみ



両手でそれぞれの手を
ゆっくりともみます

② グーパー



両手をグーパー、次に親指か
ら順に指をおります

③ 足もみ



両手で足先をもみ、次にふく
らはぎをもみます

④ 足踏み



両手両足を動かして足踏みを
します

■それでは体操を
始めましょう

① 手足突き



手足を同時に前に突きます

② しゃがみ立ち



立ったり座ったりを繰り返
します

③ 背筋のばし



背筋をのばし、両手をあげて
体をのばします

どれも簡単にできる体操ばかりで
すが、継続して行うことが大切です。
また、冬は意外と水分が不足しがち
です。脳卒中予防のためにも運動の
前後など、こまめに水分補給を心が
けましょう。