

## 1/4スクワット 筋肉を使う運動

- ・両足を肩幅より少し広めにして立つ。
  - ・上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰を落とす。
  - ・1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。
- ひざの頭がつま先より前に出ないように、また深くひざを曲げると腰やひざをいためやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう。



5月号に掲載した『はじめよう、介護予防』前編』で

# はじめよう、介護予防(後編)

## 老化を予防し、自分らしい生活を 楽しみましょう

地域包括支援センター ☎ 76-4822

は、ご自身の心身の状態をチェックする方法として『生活機能チェックリスト』についてご紹介させていただきましたが、みなさん、チェックしてみましたか？

年をとると、病気に対する抵抗力が低くなる・反応が遅くなる・記憶力が衰えるなど、様々な変化が生じてきます。これを『老化』といいます。老化を遅らせる第一のポイントは「もう年だから」おっくうだから」と諦めないこと。頭も体も使わなければ、老化はどんどん進んでいきます。しかし、自分自身のがんばりによって、心身の機能は維持・向上させたり、衰えた機能を回復させることができます。そこで今回は、特に老化が進みやすい部分の予防方法についてご紹介します。

運動器の老化予防  
『足腰を鍛えよう！』

### 口腔の体操



口を閉じたままほおをふくませたり、すぼめたりする

口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



舌を出して上下左右に動かす



筋肉や骨が衰えると心肺機能も低下するため、骨折や寝たきりになる恐れがあります。

歩くことは心肺機能向上などには大きな効果がありますが、筋力向上には筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。立つ・座る・歩くなど、活動の基礎となるのは尻・太もも・ふくらはぎの筋肉です。これらの筋肉を重点的に鍛え、いつまでも自分の足で歩けるようにしましょう。

口腔器の老化予防

『しっかりかんで、飲みこもう！』

口の機能は全身の健康と関係します。食べ物をかむ力や飲み込み力が弱くなると、栄養が取りにくくなったり、ごえん性肺炎などを招く危険があります。肺炎は高齢者の場合、長期入院が必要になる可能性が高くなります。

口は食べるだけでなく、言葉

や表情にも大きく影響します。また、しっかりかむことは脳の活性化を促します。しっかり歯みがきをするともに、口腔体操で口を元気にしましょう

『若々しい脳を保とう！』  
記憶力や判断力などが衰えてくる状態を認知症といいます。残念ながら、認知症を完全に治

療する方法はまだ見つかっていませんが、生活を見直すことである程度予防ができたり、発症を遅らせ可能性ががあります。認知症は早期に適切な治療やケアを受けることで、症状を軽減したり進行を遅らせることができる病気です。気になることがあったら、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

## 介護予防教室 『げんきクラブ』のご案内

老化を予防し、年をとっても自分らしく・楽しく・イキイキと生活をおくるための筋力や体力づくりなど、実技と講義を交えた教室を以下のとおり開催します。

- 【とき】19年8月末～月2回 3カ月間
- 【ところ】虻田地区・洞爺地区各1箇所(送迎あり)
- 【料金】無料
- 【内容】講義及び実技  
 転ばないための体力&筋力づくり  
 バランスよい食事の取り方・作り方  
 嘔む飲むためのお口の手入れ  
 物忘れ・うつとさよならしよう
- 【定員】各会場20名  
 ただし、参加にあたっては、条件があります。  
 興味のある方は、包括支援センター(☎76-4822)へ相談ください。

物忘れ予防のポイント  
社会活動や趣味活動に積極的に取り組みましょう。  
ウォーキングや体操などを動かすようにしましょう。  
日記をつけるなど、記憶力を積極的に使いましょ