

# ステキな介護予防

特集「ちょっと気になる？ 体力チェック」

10月号

加齢とともに筋肉は衰えていきます。

最近、階段の上り下りがつらい。手足が細くなってきた。そんなことはありませんか？ 加齢とともに筋肉がやせてしまうことを「サルコペニア」と言います。筋肉がやせると、転びやすくなり、骨折する危険性も高まります。毎日少しずつ運動を行いながら、サルコペニアを予防しましょう。



## サルコペニアをチェックしよう！

下記の質問で2項目以上「はい」に該当するとサルコペニアの恐れがあります。

- |                              |    |     |
|------------------------------|----|-----|
| ・ 立ったまま支えなしで踵下がはけない。         | はい | いいえ |
| ・ ベット・トイレのフタが閉じにくい。          | はい | いいえ |
| ・ 以前よりも立ち上がるのが困難に感じる。        | はい | いいえ |
| ・ 以前よりもタオルを強く絞れない。           | はい | いいえ |
| ・ 以前よりも手足が細くなってきたと感じる。       | はい | いいえ |
| ・ 以前は楽に待つことができた荷物但现在では重く感じる。 | はい | いいえ |
| ・ 以前よりも歩く速度が遅くなってきた。         | はい | いいえ |
| ・ 以前よりも階段の上り下りがおっくうになってきた。   | はい | いいえ |
| ・ 以前よりも一休みしたくなる。             | はい | いいえ |



日々のウォーキングでも予防効果。

サルコペニアの恐れがあると判定された方でも大丈夫。日々の歩数を少しずつ増やすだけでも筋肉量は増えることが分かっています。毎日継続することが大切です。筋力トレーニングの方法については、11月号でご紹介します。

健康情報

健康イベント告知

「ササエスフルエイジング～ステキな介護予防～」は、いつでも読者で、介護予防生活を送るために毎月お届けします。次号(11月号)は「足腰の筋力トレーニング」特集です。お楽しみに！

発行:



# ステキな介護予防

## 11月号

### 特集「足腰を強くする4つの転倒予防トレーニング」

今月のトレーニングを継続することで、立ち上がりや階段が  
らくになります！そして、歩くときに疲れにくくなります！  
1日10回を目標に少しずつ行ってみましょう！

1日10回を週3回！

#### もも上げ

膝のつけ根の筋肉をきたえる  
トレーニングです。

膝を伸ばしたまま

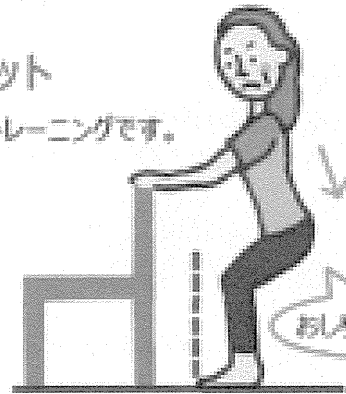
脚全体を  
もち上げましょう



#### スクワット

太もものトレーニングです。

おしりを下げる



＊膝がつま先より前に出ないように注意しましょう！

#### 前方踏み出し

太ももとおしりのトレーニングです。

膝が直角になるように

やり方

- ① まっすぐ立った姿勢から始めます。
- ② 右脚を大きく前に踏み出し、太ももが水平になるように右膝を曲げます。
- ③ 右脚を元の位置に戻します。
- ④ 左脚で②と③を行います。



#### おしり上げ

おしりの筋肉をきたえるトレーニングです。



おしりはしっかり上げましょう

健康イベント告知

健康情報

「ササエスエイジングステキな介護予防～」は、いつまでも健康で  
ハッピーな生活を送り続けるために毎月お届けします。  
次号12月号は「介護予防のための食生活」特集です。お楽しみに！

発行:

# ステキな介護予防

特集「介護予防のための食生活」

12月号

食事で介護予防！

介護が必要な状態になることで、そうでない方々と比べて両手足の筋肉の量が約800g減少していることが分かっています。筋肉を維持するためには、運動と食事が重要です。しっかり食べて、介護予防を行いましょう！目安は筋肉を維持するための推奨量です。※あくまで目安です。個人差もあります。

## 筋肉をつけるにはタンパク質！

タンパク質は筋肉の源です！しらす、いわし、まぐろ、かつお、牛肉、豚肉などに豊富に含まれています。男性では1日に60g、女性では50gが目安になります。



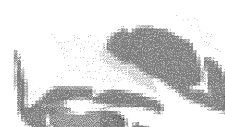
しらす 40g



いわし 33g



まぐろ 26g



牛肉 28g



豚肉 23g

(100gあたりのタンパク質含有量)

## 筋肉をつける、もう一つの栄養素「ビタミンD」！

ビタミンDは筋肉をつけるもう一つの重要な栄養素。特に魚、きのこ、卵に含まれます。目安は1日に7μg！



さけ一切れ 25μg



さんま一尾 11μg



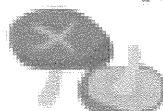
ぶり一切れ 6μg



卵一個 1.5μg



しめじ一房 1μg



しいたけ2枚 1μg

舞茸は魚が豊富なので、魚から多くのタンパク質とビタミンDが摂取できているかもしれないですね。あまり食べてない方は、この機会に少しづつ摂取してみてくださいはいかがでしょうか？

健康イベント告知

健康情報

「リタセスルエイジング～ステキな介護予防～」は、いつまでも健康でバカバカな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号1月号は「転倒しないための部屋」特集です。お楽しみに！

発行:



# ステキな介護予防

1 月号

特集「あなたのお部屋は大丈夫??」

少しの整理で介護予防!

屋内で転ぶ方が多発しています。特に冬の時期は屋内で過ごすことが多くなりますが、まずは整理整頓が重要! 取り込んだ洗濯物がそのままになっていませんか? 新聞や広告を広げたままになっていませんか? 整理整頓から介護予防を始めましょう。

床に散らばった新聞紙やゴミはすぐにかたづけましょう

電話が鳴っても慌てずに

電気コードはしっかりまとめましょう

スリッパは要注意

私の家は大丈夫?  
どんなところが危ないの?

転倒すると...骨折する恐れがあります。

カーペットや座布団の縁も要注意



足の付け根



手首の骨

背中の骨

健康情報

健康イベント告知

「サクセスフルエイジング〜ステキな介護予防〜」は、いつでも健康でハグワツな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号2月号は「認知能力トレーニング」特集です。お楽しみに!

発行:



# ステキな介護予防

特集「ペットボトルで出来る簡単筋トレ」

2月号

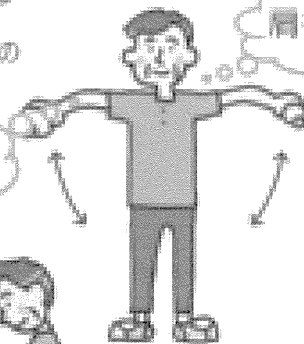
1日10回を週3回！

肩・腕の筋トレは、筋力強化のためだけではなく、筋肉は、心臓同様、身体に血液を流すポンプの役割もします。筋トレはそのポンプ能力も向上させ、血行を促す事が出来、肩こりや冷え性防止も可能になります。さあ！1日10回頑張らしましょう！

## 外側に広げる

肩の外側の筋肉のトレーニングです。

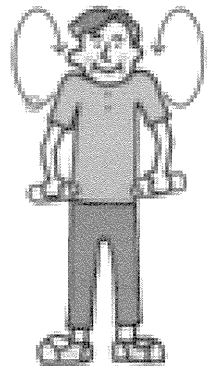
ひじを伸ばす



## 大きくまわす

肩甲骨回りの筋肉のトレーニングです。

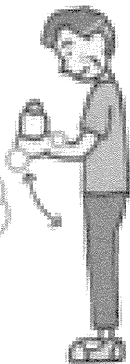
胸を張る



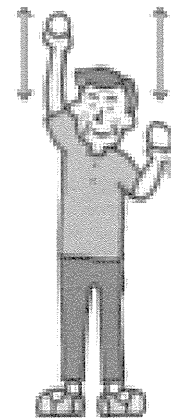
## 肘を曲げる

二の腕の筋肉のトレーニングです。

脇をしめる



500mlのペットボトルに水を入れて使います。水の量が負荷になるので、自分にあった負荷で行いましょう。最初は半分くらいの量から始めるのがいいと思います。



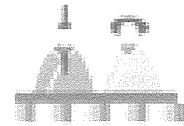
## 真上にあげる

肩全体の筋肉のトレーニングです。

健康イベント告知

健康情報

『ササヒスルエイジング〜ステキな介護予防〜』は、いつでも健康でハッピーな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号3月号は「アタリの体操」特集です。お楽しみに！



# ステキな介護予防

特集「脳トレもお忘れなく！」

3月号

しっかり脳トレ！

物忘れは気になる老化の一つですよね。今月は簡単に頭の体操を行う方法をご紹介します。1日1回、この問題でしっかり脳トレ！時間を測るとさらに効果的ですよ！

<ルール説明>

下の①～③に従って、指示されたものを声に出すだけです。スタートからゴールまで皆さんは何秒で置えるでしょうか。1段目、2段目、3段目・・・と進んで下さい。色や文字に惑わされないように、しっかりと声に出していきましょう！よい、スタート！

- ①書いてある文字
- ②マスの色
- ③書いてある文字の色

スタート



時間の目安はないですが、なるべく早く間違えないように行って下さい！

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 黒 | 白 | 緑 | 青 | 緑 | 黄 |
| 黄 | 黒 | 赤 | 緑 | 青 | 赤 |
| 黒 | 青 | 緑 | 黒 | 赤 | 白 |
| 緑 | 赤 | 青 | 白 | 赤 | 黄 |
| 緑 | 黒 | 赤 | 黄 | 緑 | 赤 |



- ① \_\_\_\_\_ 秒
- ② \_\_\_\_\_ 秒
- ③ \_\_\_\_\_ 秒

→ゴール

物忘れを予防するためには運動も効果的です。1週間で2時間以上の運動、もしくは1日5,000歩を目標に頑張ってください。非常に効果的です。また、食事面ではお魚や果物、それに野菜などが物忘れ予防に有効とされています。参考にしてください。

健康イベント告知

健康情報

「サクセスフルエイジング～ステキな介護予防～」は、いつでも健康でハッピーな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号4月号は「靴は正しい履き方」特集です。お楽しみに！

発行:



# ステキな介護予防

## 4月号

### 特集「転びにくい履き物」

履かなくなってきて、外に散歩に出る方も増えてきたのではないのでしょうか？  
履物によって転倒のしやすさや足にかかる負担などが変わってきます。  
靴って実はとっても重要なんです！

#### あなたの足元大丈夫？

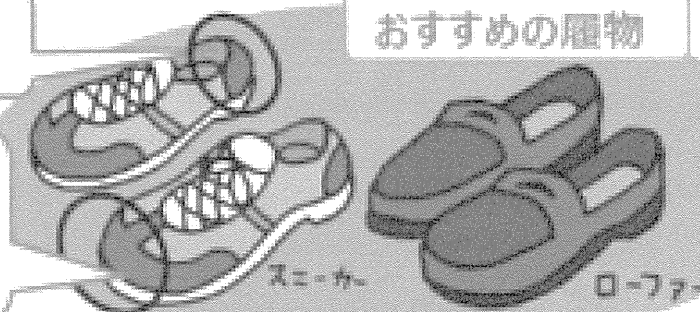
かかとを踏んで履かないことは大事なポイントです。

今の靴、自分に合っていますか？

- ✓ 指1.5本分の余裕がある
- ✓ 靴が変形していない

このポイントをおさえておきましょう。

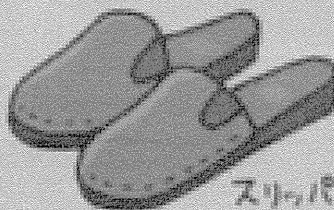
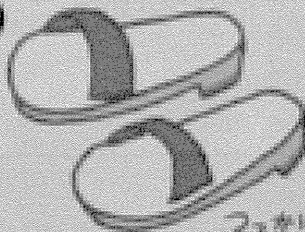
#### おすすめの履物



#### 注意！転倒しやすい履物

つま先が見えている、踵が覆われていない履物はずまさきや転倒の危険があります。

例)



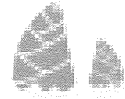
ちょっと玄関まで、お庭まで、お隣さんの家まで。そんな時、皆さんは何を履いて出ますか？下の3つのような履物は実はとっても転倒しやすいんです。横着せずに靴をしっかりと、そして正しく履きましょう！！

健康イベント告知

健康情報

「サクセスフルエイジング～ステキな介護予防～」は、いつまでも健康で、ハッピーな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号5月号は「正しい歩き方」特集です。お楽しみに！

発行:



# ステキな介護予防

5

月号

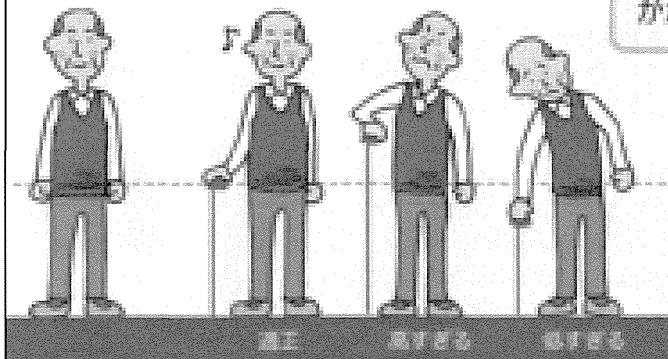
特集「春のウォーキング」

春はウォーキングの季節です！ウォーキングには体力を強化する効果があることはもちろんのこと、認知症予防、心の健康改善、それに免疫力強化など、様々な効果があることが分かっています。『早歩きで30分』という大きな目標でなくても構いません、毎日少しづつ歩数を増やしていきましょう！

## 正しい歩き方で 快適なウォーキングライフ！

運動するにあたり、正しい姿勢で行うのは大切な事です。運動効率をあげるだけでなく、運動後の身体への負担を軽減します。快適な運動であれば、楽しんで継続出来そうですね。皆さんは正しい姿勢で歩いていますか？右図でチェックしてみましょう！

### 杖の長さ、間違っていないですか？



杖が合っていない方を、よく見かけます。あなたの杖の長さは大丈夫ですか？

- ① 高さ→気をつけの姿勢で手首に持ち手がくる高さ
- ② 持つ側→痛くない側の手で持つ（痛みがない方は持ちやすい方の手）

※病院で教わった方はそれに従ってください。

健康イベント告知

健康情報

「サクセスフルエイジング〜ステキな介護予防〜」は、いつまでも健康でハジメテな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号も月号は「健康情報」特集です。お楽しみに！

発行:





# ステキな介護予防



6

月号

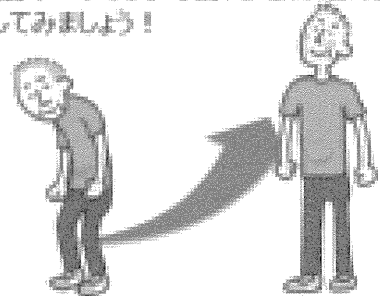
特集「みんなで楽しく。健康体操！」

はじめは「さあ運動だ！」なんて意気込んで、1ヶ月後にはぐーたら生活なんてこと、ありませんか？健康づくりには、継続が最も大切です。

しかし、それは最も難しいことでもあります。理由は簡単、飽きたりめんどくさくなったりするからです。そうならないためには「楽しむこと」が必須です。万歩計を持って記録をとるのもいい方法の一つです。毎日、歩数が増えることが「楽しみ」になります。自身にあった、継続のできる楽しめる運動を探してみましょう！

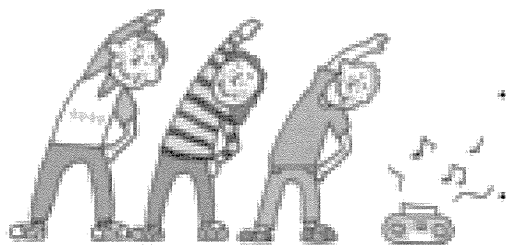
## まずは姿勢を正しましょう

まずは日々の姿勢を正す。姿勢を正すことで、呼吸が行いやすくなり動きやすくなります。猫背では肺が膨らみにくく、呼吸機能にも悪影響が出ます。また、このような側面だけでなく、気分にも影響します。姿勢を正し、「よしっ！やるぞっ！」とポジティブな心を持ちましょう。



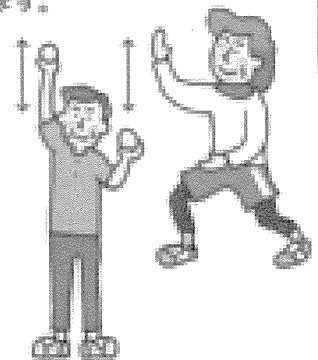
## 誰かとするのでもいい方法

誰かと一緒に運動をするのも非常に良い方法です。特に運動の方法が分からない、運動が続かないなと思われる方は、市内で行っている運動教室や健康づくりグループなどに参加してみてもいいかがですか？



## 体操は体力UPに効果的！

- ・ **太極拳**：ゆっくりと重心を動かすことで、バランス能力の強化につながり転倒の予防にも有効とされています。
  - ・ **懸上り**：何度かこのチラシでも紹介していますが、筋力を強化することは健やかに日常生活を送るために重要です。
  - ・ **ウォーキング**：5月号でも紹介しましたが、最も簡単にできる運動であり、健康維持のために重要な運動です。
- ラジオ体操**：全身の身体を効率良く動かすことができます。短時間でできるのも魅力的です。



健康イベント告知

健康情報

「サクセスフルエイジング～ステキな介護予防～」は、いつまでも健康でハッピーな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号7月号は「転倒予防体操」特集です。お楽しみに！

発行：  
原



# ステキな介護予防

7月号

特集「転倒予防のための体操」

この『ステキな介護予防』でも何度もキーワードとして挙がってきた転倒が今回のテーマです。「転倒は偶然に起こるもの！」と決めつけていませんか？実はしっかりと原因があり、毎日の生活の中に気軽に取り入れることが出来る予防方法があります。今回は、そのトレーニング方法の紹介です。

転倒原因は筋力低下だけじゃない！

転倒の原因といえば「足腰が弱ったから」、「バランス能力が落ちたから」と思っていますか？実は、転ぶ原因はそれだけじゃないんです。「デュアルタスク」能力の低下が転倒を誘発している可能性があります。



トマト、キャベツ  
ホウレンソウ、  
ゴボウ、キュウリ  
ナスび...

デュアルタスクを強化する！

自宅で安全にデュアルタスクを強化する方法があります。椅子に座った状態で、5秒間できるだけ速く足踏みを行います。その際、「野菜の名前」や「か」から始まる言葉などをできるだけ多く声に出します。足踏みながら課題を行うことで、「デュアルタスク」機能を強化します。その際、足踏みがキツリになることがありますので注意しましょう。1日に5秒間を5セット×5回行うと効果的です。課題は、国の名前、赤い物、夏らしいもの、「さ」から始まる言葉などどのようなものでもOKです！

「デュアルタスク」能力とは？

二つのことを同時に行うことを「デュアルタスク」能力といいます。いったいどんなものなのか？例えば、「考え事をしながら歩く」、「料理を作りながら、テレビを見る」など〇〇しながら〇〇することです。

日常的に行う事ですので、「日常生活とデュアルタスク」の連続と考えて良さそうです。

そして近年、このデュアルタスクの能力が加齢とともに低下してくるということや、この能力の低下が転倒を誘発することなどが明らかになってきました。



健康イベント告知

健康情報

「サクセスフルエイジング『ステキな介護予防』」は、いつでも健康でバグッな生活を送り続けるために毎月お届けします。次号8月号は「熱中症」特集です。お楽しみに！

発行: