

みんなで考えよう 介護予防!

～運動編～



運動は、健康増進、介護予防の第一歩です。普段の生活の中で運動を取り入れてみませんか？

◎ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、骨・関節・筋肉などのはたらきが衰える「運動器の障害」により、要介護の状態や介護が必要になる危険性が高い状態のことをいいます。

あなたの「ロコモ」度をチェックしてみましょう！
当てはまる場合は□にチェックを入れてください。

- 片足立ちで、靴下をはくことができない
- 家の中でつまづいたり、滑ることがある
- 階段を上がる時は、手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 買い物袋（2kgほど）を持ち帰ることがむずかしい

ひとつでもチェックがあれば、ロコモの可能性あります！

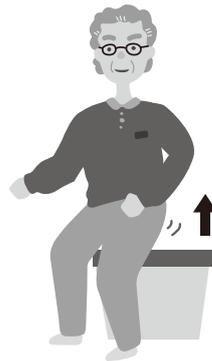
ロコモを予防することで、寝たきりや要介護状態の予防につながります。ぜひ、生活の中に運動を取り入れていきましょう！

開眼片足立ち



- ・左右1分間ずつ、1日3回を目標に
- ・転倒予防のために、椅子などつかまるものがある場所で行いましょう

スクワット



- ・深呼吸をしながら5～6回、1日3回を目標に
- ・転倒予防のために、後ろに椅子やソファがある場所で行いましょう
- ・ひざを曲げる時に、ひざ頭がつま先より前にならないように注意しましょう

◎運動は体にいいけれど、夏の運動は熱中症対策が必要です。

熱中症患者の40%は65歳以上の高齢者です。熱中症は屋外でかかるものと思いがちですが、実際は家の中で起こる割合が一番多いです。

なぜ高齢者のほうが熱中症になりやすいの？

年をとると、暑さを感じにくい、水分が不足しやすい、汗をかきにくいなどの理由があります。

熱中症にならないために！

- ・のどの渇きを感じる前に、水分補給をしましょう。
- ・家の中では、空気の流れを作りましょう。うちわや扇風機、エアコンを使い室温の調整をしましょう。
- ・直射日光を避けましょう。屋外では帽子や日傘を使用し、日陰を歩きましょう。
- ・体調がよくないときは、暑い日の外出は控えましょう。
- ・食欲が落ちているときは、たんぱく質や脂肪を多く含む食べ物を食べやすい形で摂りましょう。
- ・熱中症は統計的に午前10時～午後3時くらいが一番多いと言われていますので、この時間の運動はなるべく避けましょう。

熱中症になってしまったら…

- ①涼しい場所に移動する
 - ②水分をとる（イオン飲料など、塩分が含まれているもの）
 - ③ベルトやボタンなどをゆるめて、体を楽にする
 - ④体を冷やす（首・わきの下・足のつけ根）
- ※症状がよくなるには医療機関へ！！

【問合せ】 笠間市地域包括支援センター TEL0296-78-5871