

家庭で気軽に続けよう



買い物やお出掛けなどで、1日に何分歩いていますか。1回に10分程度、1日に数回歩くだけでも、転倒予防などに効果があります。

空いた時間に、家の中で簡単な運動をすることも運動機能の向上につながります。自分の体力に合わせて無理せず運動する習慣をつけましょう。

ここでは筋力・バランス能力を向上させる二つの運動を紹介し

健康遊具を使ってみよう

市内の大きな公園の中には、リハビリテーション専門職などの意見を基に作った健康遊具を設置しているところがあります。全部で7種類ある健康遊具には、いずれも日常生活に必要な筋力やバランス力、柔軟性などを高める工夫がされています。

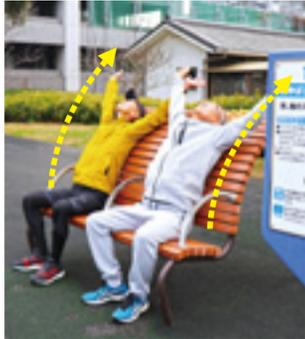
それぞれに使い方が掲示されているので、一人でゆっくり運動したり、家族や友人と一緒に運動したり、自分のペースで使うことが出来ます。

ここでは二つの遊具の使い方を紹介します。買い物や散歩のついでに公園に足を延ばしてみませんか。

背伸ばしベンチ

■背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰掛けてゆっくりと背中を反らせ、呼吸を止めないようにして、そのまま5秒間維持する。※手を上げて斜めに広げるとより効果的です。



鉄棒

■腕の筋力アップ(斜め腕立てふせ)

①両手、両足を肩幅の広さに開いて鉄棒を握る。足を鉄棒から少し離して、やや前かがみになるように構える。
②前に体重をのせて、ゆっくりと腕の曲げ伸ばしを行う。



「片脚立ち」でバランス能力アップ

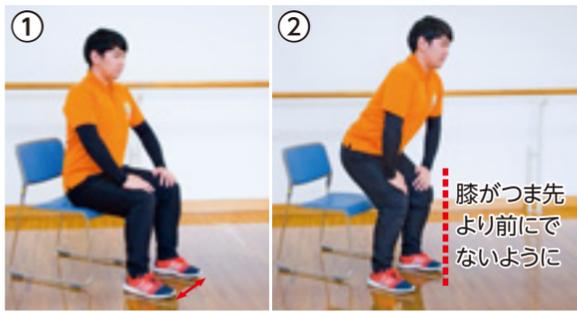
姿勢を真っすぐにして、床につかない程度に片脚を上げ、1分間静止する。

左右交互に1回ずつを1セットとして、1日3セット程度行います。

※軽く椅子に手を添えて、必ず安全に行えることを確認しましょう。

「スクワット」で足腰を鍛えよう

①肩幅より少し広めに足を広げて椅子に座り、つま先を約3cm外側に開く。
②膝はつま先と同じ方向にしたまま、深呼吸をするペースでゆっくりと椅子から腰を上げて立ち上がり、ゆっくりと椅子に座る。



1セットを5~6回として、1日3セット程度行います。

※慣れてきたら、手を真っすぐ前に伸ばして立ち上がると、少し負荷のかかる運動になります。

元気は口から「口腔ケア」

毎日の食事や友人とのおしゃべり、笑うなど、口の役割はとても大切です。

高齢になり、飲み込む機能が衰えると、食べ物や唾液、口や喉の細菌などが誤って気道に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすといわれています。

最近では、歯周病等の口の中の病気が、糖尿病などの全身の病気にも影響を及ぼすことがわかってきました。

毎日の口の手入れや体操で、健口(健康な毎日を送りましょう)。

また、かかりつけ歯科医をもって、年に一度は歯科検診を定期的に受診しましょう。



「不足」に注意。バランスよく食べよう

ごはんやパン等の主食、肉や魚等を使った野菜、野菜などを使った副菜を組み合わせて取ることは、健康な体を作る上でとても大切です。

加齢とともに、食が細くなり、食事が減ったりしていませんか。また、肉などを控えがちになっていることはありませんか。

肉や魚等には、筋肉などのもととなるタンパク質が多く含まれ、不足すると、筋肉量の減少や免疫力の低下につながります。

元気に過ごすために、1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。



あなたの地域に伺います

本市では、高齢者の健康づくりや介護予防を目的としたさまざまな教室を実施しています。おむね65歳以上の人が集まる場に専門の職員を派遣します。

一緒に健康づくり・介護予防を行いませんか

①「きたきゅう体操」をやってみよう

日常生活で行う動きを取り入れた、本市オリジナルの介護予防体操です。動きを覚えることで、脳の活性化にもつながります。

②「ひまわり太極拳」をやってみよう

全身の筋力アップなど介護予防に役立つ動きを取り入れた、本市オリジナルの12の型からなる太極拳です。音楽に合わせて行います。

③公園で運動教室

専門の職員を地域の公園に派遣し、健康遊具を活用した運動の紹介を行います。

④お口を元気にする出前講演

歯科医師を派遣し、口の機能や歯周病予防などの講演を行います。

⑤健口ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、口の元気体操や口腔ケアの講話、実技の紹介を行います。

⑥おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士を派遣し、食の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話を行います。

共通①②の岡福祉用具プラザ北九州 ☎522・8721へ。③④⑤⑥の岡保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

※いずれも場所は希望者が準備してください。③の公園で運動教室は、健康遊具が設置されている公園が対象です。日程などについては事前に要相談。

