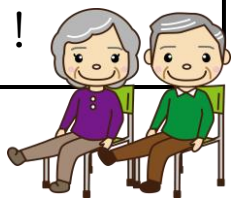
かしまだ包括虹便り 第28号

ご自身でできる健康管理、介護予防を続けていますか？

当てはまる項目にチェックをつけてみましょう

- □　わずかな段差に最近よくつまずく
- □　転ぶ不安が大きい
- □　コロナウイルスのニュースが出てから不安が強くなった
- □　今日が何月何日かわからない時がある

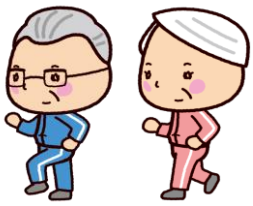
当てはまる項目がありましたか？
あてはまった方は「貯筋体操」と
「手洗い歌」を
続けてやってみましょう！



自宅でコツコツ毎日実践、弱った足腰にさようなら！

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっと頑張ったかな」と思える程度に
- 体調の悪い日は無理せずお休みを
- 水分の補給を十分に、体操後は十分な休養を
- 椅子はひっくり返らない丈夫な物を選び広い場所で



裏面では基本の体操を紹介します ⇨

基本体操

弱った足腰を転ばない足腰に
筋力づくりをはじめましょう

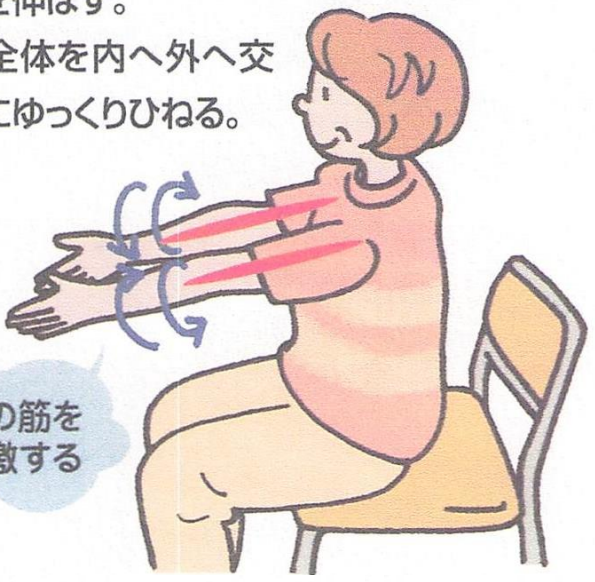
1 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする

2 腕の内転と外転

①腕を伸ばす。
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。



腕の筋を刺激する

5 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする

6 背中伸ばし

①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。

背中の筋力をきたえる

椅子に座って基本体操

③ 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。

②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。

※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

④ 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。

②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。

※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。

⑦ 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。

②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。

③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

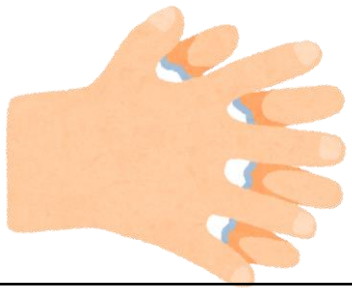
⑧ 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。

※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

出典　介護予防シリーズ　筋力トレーニング　しっかり貯筋体操

手　洗　い　の　歌
～きらきら星のメロディーにあわせて♪～

①手のひら洗おう	②手の甲も洗おう
③指の間も 	④爪の間も
⑤手首を洗い	⑥よく流しましょう

かしまだ地域包括支援センターのご案内

＊高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
＊来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
＊秘密は厳守します。　　お気軽にご相談ください。

相談時間　月曜日～土曜日　９：００～１７：００まで

〒212-0027　川崎市幸区新塚越２０１ルリエ新川崎６階

ＴＥＬ：０４４－５４０－３２２２

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの６階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越