

神崎市地域支援だより No.1

65歳からの健康づくりと介護予防

こんなサインはありませんか？
当てはまる項目にチェック☑をしてみましょう!!

●日常生活動作(IADL)の低下のサイン

- バスや電車で一人で外出していない
- 日用品の買物をしていない
- 預貯金の出し入れをしていない
- 友人の家を訪ねていない
- 家族や友人の相談にのっていない

買い物や料理、掃除などの家事は積極的に行う。



●運動器の機能低下のサイン

- 階段を手すりや壁を伝わらずには昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分位続けて歩けない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



●家の中にこんなものはありませんか

- じゅうたん・玄関マットがある
- 電気コードが床を張っている
- 床の上に新聞や雑誌がある
- 座布団やこたつ布団がある
- 部屋と部屋の間で1~2cmの段差がある
- 風呂場が水で濡れて滑りやすい



チェックは「いくつ」つきましたか？
チェックの項目が8個以上の方は要注意です。

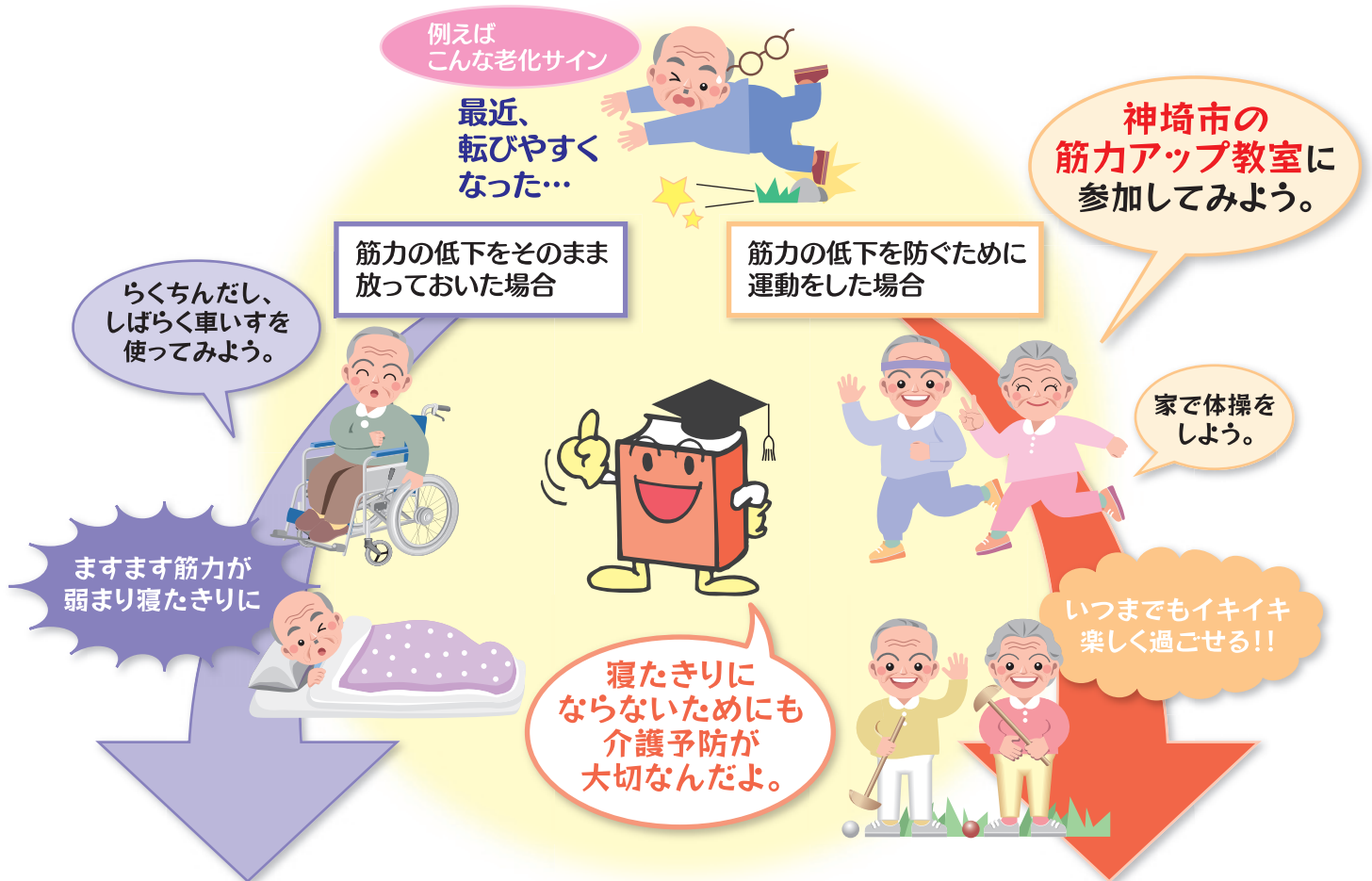
介護が必要となる原因は？

神埼市の介護・介助が必要になった主な原因は…

(平成23年2月高齢者実態調査)

介護・介助が必要になった主な原因をみると

- 要介護者……………認知症(アルツハイマー病等)36.1% 転倒・骨折27.1%
- 要支援者……………転倒・骨折32.5% 関節の病気(リウマチ等)15.0%
- 二次予防対象者… 転倒・骨折22.2% 高齢による衰弱20.0%
(介護予防対象者)
- * 二次予防対象者… 要介護・要支援になる恐れのある高齢者
(介護予防対象者)



介護予防とは…？

- “介護を必要とする状態を未然に防ぐ”
- “いまは介護が必要でも、できるだけ心身の状態を改善する”
ことをいいます。

家でもできる転倒予防体操

ポイント&注意事項

- 気軽に楽しくできる項目からはじめましょう
- 体調の悪い日は無理せず、お休みしましょう
- 持病のある人は医師に相談してからはじめましょう
- 毎日コツコツ、長い目での効果を期待しましょう
- 広い場所でケガのないように気をつけて行いましょう
- 1日2～3セット、20分～60分程度の運動にしておきましょう

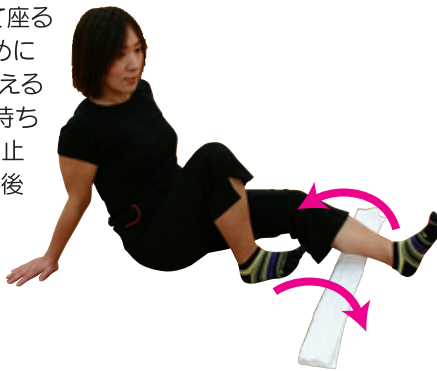
1

足の筋力アップ体操

足は第二の心臓! 刺激を与えてハツラツと!!

1 足の前後交差

- ① タオル(線)を境に片方の足は前に、もう一方の足は後ろにして座る
- ② 状態を後ろ斜めに伸ばし、腕で支える
- ③ 両足を同時に持ち上げ2～3秒間止め、ゆっくり前後に交差させ、5～10回くり返す



2 片足体重かけ

- ① 足を前後に開き、両手を腰にあてる
 - ② 両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ10～15秒間止め、もとに戻る
 - ③ 片足を5～10回くり返し、足を交代する
- ※ひざに負担がかかるので、ひざが痛い人は無理に行うのはやめましょう



2

腰の筋力アップ体操

シャキッとした背筋は心もイキイキ!

1 四つんばい腕立てふせ

- ① ひざをついて四つんばいの姿勢になり、両ひざを軽く曲げる
- ② 曲げた状態で3～5秒間止め、ゆっくりもとに戻る
- ③ 曲げて戻す動作を5～10回くり返す



2 うつぶせ片足ひざ上げ

- ① うつぶせになり、両手をあごの下に置き、両ひざを曲げる
- ② ひざを曲げた状態で、ゆっくり片足のひざを持ち上げる
- ③ 上げた状態で5秒間止め、ゆっくり下げる
- ④ 上げたり下げたりする動作を片足5～10回くり返し、足を交代する



3

お腹の筋力アップ体操

腹筋の強化は体の中から若返る!

1 自転車こぎ

- ① あお向けになり両手のひらを床につけ、ひざを立てる
- ② 両足をもち上げ、片足のひざを手前に引きつける①
- ③ 同時にもう一方の足はひざを伸ばす②
- ④ 自転車をこぐようなイメージで①、②の動作を5～10回スムーズにくり返す



2 両足もち上げ屈伸

- ① あお向けになり両手にひらを床につけ、ひざを立てる
- ② 両ひざを曲げたまま、足をゆっくりもち上げる①
- ③ もち上げた両ひざを頭の方向に引きつける②
- ④ ゆっくりもとに戻し、①、②の動作を5～10回くり返す



生活機能の低下をふせぐために、 神崎市ではだれでも参加できる “筋力アップ体操教室”に取り組んでいます

運動指導士の指導により…毎年6月より開始

- ◆千代田(千代田町福祉センター) 13:30~15:00
- ◆神 崎(神崎中央公園体育館) 14:00~15:30
- ◆脊 振(脊振公民館) 13:30~15:00



【神崎地区】

筋力アップに参加することで心がはれぱれとなり楽しい。

参加するまでは何もしていなかった。でも筋力アップに参加して身体をよく動かすようになった。

他の習い事をしているが、筋力アップを優先にしている。参加して非常に良かった。来年も継続して欲しい。

自分ではなかなかやらない動きが多い。特に体の筋を伸ばす運動は気持ちがよい。教室は終了したが、5月まではサークルとして活動する予定なので、興味のある方は、ぜひご参加ください。



【脊振地区】



【千代田地区】

毎週1回、年間24回実施しています

介護や福祉サービス(配食・紙おむつ等その他)、高齢者虐待、権利擁護等の相談も行なっています。お気軽にご利用ください。

相談窓 口	脊振総合支所	市民福祉課	☎59-2111	おたっしや本舗北部	☎59-2005
	神崎市役所	高齢障害課	☎37-0111	おたっしや本舗神崎	☎37-0111
	千代田総合支所	市民福祉課	☎44-2167	おたっしや本舗南部	☎34-6080