

介護予防センターだより 5月号

事業を中止しております

6月号のおたよりは
5月25日(月)発行予定です★

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため

全ての事業を中止しております。

皆様にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。

再開の時期につきましては、決まり次第お知らせいたしますので、
続報をお待ちください。



ふじみ野市PR大使
「ふじみん」

登録者の皆様のご様子を伺う、アンケートを順次郵送しています。

返信用封筒でポスト投函、又はセンター入り口のポストに直接投函してください。
お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

『お家でできる10分体操』の冊子も同封しておりますので、自宅での健康維持に
お役立ててください。

新型コロナウイルス予防 ～うつらない、うつさないために～

① **手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用、
咳にハンカチ活用等)** を心がけましょう。



② 「**換気の悪い密閉空間**」で「**人が密集**」し
「**間近で会話や発声する**」**密接場面** を避けましょう。

体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

外出自粛生活の影響による 生活不活発に気を付けよう！

「動かないこと(生活不活発)」
により、身体や頭の動きが
低下してしまいます。

歩くことや身の回りのことなど
生活動作が行いにくくなったり、
疲れやすくなったりし、フレイル
(虚弱)が進んでいきます。

フレイルの進行を予防するために

◎動かない時間を減らす

人混みを避けて散歩や、お家でできる運動
をして体力を維持しましょう

◎栄養・睡眠をしっかりとる

3食バランスよくとり、規則正しい生活を
心がけましょう

◎お口の清潔を！毎日おしゃべり♪

食後の歯みがき、早口言葉もおススメです

理学療法士がオススメする

お家でできる10分体操



～はじめに～

カラダの使い方をほんのちょっと意識するだけでトレーニングになることがいっぱい！
気軽に取り入れられるよう**日常の動きの中でできる体操**をご紹介します。
まずは1日のうち10分だけ、ご自身のカラダと向き合ってみませんか？



～方法～

「体操の時間」を設けず、**普段の生活の中で気づいたとき**に行ないます。
1つの体操にかかる時間は1分程度で約10種類で合計**10分**。

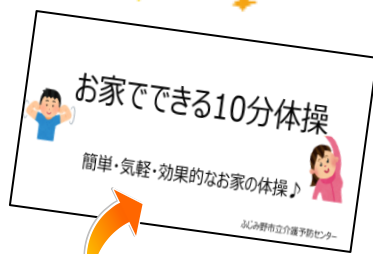
『ふじみんぴんしゃん体操』、『ふじみんお口ぴんしゃん体操』に加えてやってみましょう。

体操を行なう際の注意点

- 呼吸をしながら行ないましょう
- ゆっくりと動かしましょう
- 水分補給をこまめにしましょう
- 段差がない安全な場所で行ないましょう
- イスは重くて丈夫なものを選びましょう
- 無理をしないようにしましょう

回数や秒数はあくまで目安です。
ご自身の体調に合わせて調整しましょう

センターご登録者の皆様に、
アンケートと一緒に『お家でできる10分体操』
冊子を同封します。
そこから内容を一部抜粋してお届けします！
お家でぜひ、やってみてね♪



※『P○』表記は、『お家でできる10分体操』冊子のページ数です

呼吸②

【鼻呼吸】

＜方法＞

1分間鼻歌を歌う



P7

★効果

- 血液の流れを良好にする
- 血液循環の調節
- ⇒ 血圧の安定につながる

※換気のよいところで行ないましょう
掃除をしながらや、お風呂に入って行なっても○



肩と腕①

けん こう こつ

【肩甲骨まわし体操】

<方法>

けんこうこつ

肩甲骨を意識しながら 肘をゆっくり大きく回す

<回数>

後ろ回しと前回し各5回×1セット

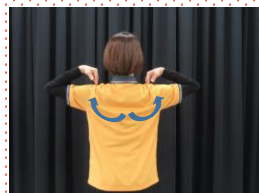
※視線はまっすぐ前

※肩と一緒に上がらないようにしましょう

P10

★効果

- 肩こり予防
- 姿勢改善



両手をそれぞれの肩に置く



体幹②

【ウエストひきしめ体操】

<方法>

1. イスに座って右ひざと左手を合わせて

押しあい息を吐きながら8秒間

2. 左ひざと右手を合わせて同様に押しあい8秒間

<回数>

左右5回×1セット

★効果

- ウエストひきしめ
- 膝を引きあげる筋肉の力もアップ
- ⇒ 歩く動作につながる

P9



上体は姿勢を保ったまま手とひざを押し合います



×悪い例



足指②

【タオルギャザー(タオルたぐり寄せ)】

<方法>

イスに腰かけてフェイスタオルを足指で端までたぐり寄せる

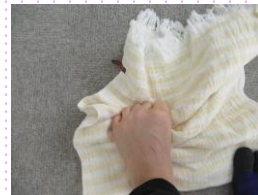
<回数>

片方ずつ行ない左右1回×1セット

★効果

- 足裏と足指の筋力アップ
- ⇒ 立位のバランスを整える
- ⇒ 腰痛膝痛の予防になる

P17





管理栄養士による

しっかり食べて低栄養予防コラム

● 1日、3食しっかり食べるように、心がけよう。

→加齢に伴い、食欲が落ちたり、食事の支度が負担になりがちだと必要な栄養をとりづらくなります。意識して3食、食べるようにしましょう。



● 肉・魚・卵・大豆製品 などのたんぱく質を欠かさずに!!

→高齢期は消化吸収機能が低下する分、これまで以上にたんぱく質を取る必要があります。食事からしっかりたんぱく質を取りましょう。
冷凍食品など加工食品・保存食品に手を少し加えるだけで栄養を補いやすくなります。

● エネルギーの素となる糖質 ・脂質 を適度に取りましょう。

食事の制限を受けている方は、主治医に相談しましょう。



お家で出来る心の健康づくり



最近、ずっと家に閉じこもりがちで、
1日中、テレビを見ていたり、楽しくないな・・・。
歩くとすぐ疲れやすくなったし、食欲もあまり出ないな。



抑うつ気分・興味や喜びの喪失・生活リズムが乱れるなどは
うつ症状の第一歩です。

～予防するためのポイント～

かかりつけ医や専門家に相談するのも良いですよ。



● 近くにいたり電話などを利用し、交流しましょう。

→家族などと交流をし、ひとりで悩まず、お互いが支え合う関係を作ることが大切です。

● 自宅でできる運動をしましょう。天気がいい日は散歩するのも◎

→介護予防に効果的な『ふじみんぴんしゃん体操』他、講座で学んだことを実践するのも良いですね。

● 心と身体を休ませて、趣味や好きなことをしてみよう。

→音楽鑑賞など興味があることをしたり、何がやりたいか今一度、見直してみましょう。

※『ふじみん介護予防手帳』をお持ちの方は、P17をご参照ください。



心配やお困りごとがありましたら、お電話ください。

理学療法士や管理栄養士がアドバイスします。



例えば・・・

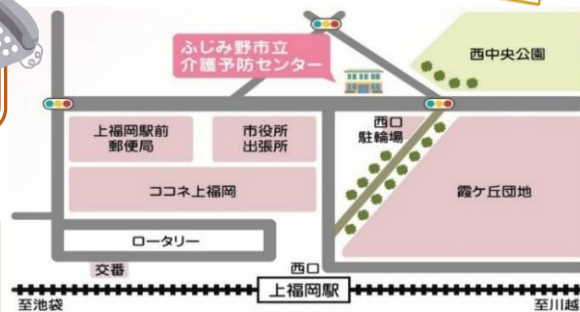
● 外出自粛期間中に体力・筋力が低下し、
日常生活に支障をきたしている。

● 栄養が偏り、体重が減少している。

● お家に閉じこもり、
お話し相手がおらず日々不安を抱えている。



ホームページでは、活動報告や
講座のお知らせを更新中★



ふじみ野市立 介護予防センター

住 所：ふじみ野市霧ヶ丘1-5-1

電話番号：049-264-7270

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：日曜日、祝日、年末年始

ホームページ： [ふじみ野 介護予防センター](#) 検索



(指定管理者) 社会福祉法人奉優会