

## 自宅で出来る 1 分間運動

- ※ 痛みが出なければ 10 回を目指しましょう。
- ※ 痛みが強かったり、続く場合には受診をお勧めします。
- ※ 少しの運動でも継続する事が大切です。



### 1. かかと挙げの運動

- 体重をかけたふくらはぎの運動です
- 椅子の背もたれなどに掴まりながら行います
- かかとを最後まで挙げるように意識します
- 5秒止めて、ゆっくり戻します



### 2. 片足立ちの運動

- バランス向上運動です
- 足の裏を 10cm 程度あげます
- まずは 10 秒間保持を目指しましょう
- 椅子の背もたれに掴まりながら行います



### 3. スクワットの運動

- 足腰の筋力をつける運動です
- 椅子の背もたれに掴まりながら行います
- 1、2、3、4 と数えながら膝を 30° 曲げます
- 5秒止めて、ゆっくり戻します

## 回覧

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域への訪問を自粛しております。お手元に欲しい方がいましたら、たよれーるひがしままでご連絡下さい。

# たよれーる ひがしだより

2020年度  
号外

～緊急事態宣言中にできる介護予防の情報を発信します～

令和2年5月発行

## 自粛生活中でも自宅で出来る！ 運動のご紹介

「動かない事（生活不活発）」による  
「フレイル（虚弱）」を予防しましょう！

### 活動前の準備体操



#### 1. 手首・足首の準備体操

- 両手を組んで、足は片方ずつ行います
- 手と足を同時に行ってもかまいません
- 大きく、ゆっくり回します
- 10 回行ったら、逆にも回します



#### 2. アキレス腱のストレッチ

- 伸ばす側の足の裏が離れないように注意します
- ゆっくり行い、突っ張り感が出た所で止めます
- 左右 3 回ずつ行い、椅子の背もたれに掴まりながらでもかまいません

## 準備体操が出来たら…



新型コロナウイルス感染拡大予防のため外出自粛を強いられていますが、筋力や認知力低下予防のためには外に出て散歩をすることが勧められています。

散歩の目安は週5日、1日30分程度と言われています。

運動をすることでカルシウムの吸収が高まり、日光を浴びる事でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが生成され、骨を丈夫にすると言われています。

ご家族やお仲間と一緒に、適度な距離を保ちつつ無理なく散歩を行きましょう。

### 【散歩をするときに気を付けてほしいポイント】

- ① 前のページを参考に準備体操を行い、関節をほぐしましょう。
- ② 1日10分程度から始め、無理のない範囲で行いましょう。
- ③ こまめな水分補給を行いましょう。

Point



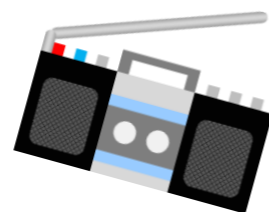
## ラジオで百歳体操

FM放送 e-niwa (77.8MHz) で、百歳体操を放送しています。

毎週 月・火・水・木 11:00~

★動画配信もしています！

YouTube 検索 ⇒

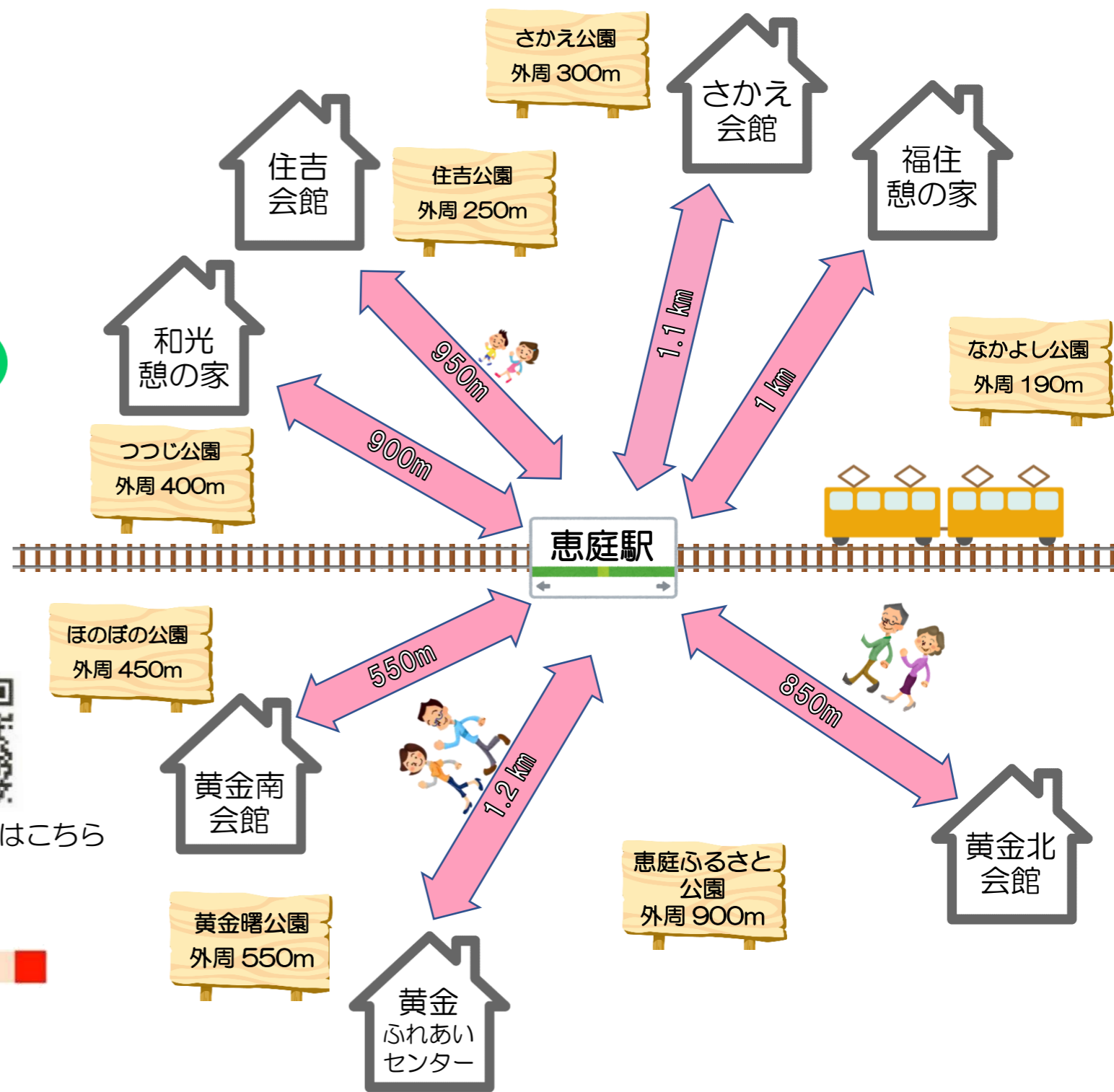


↑QRコードはこちら

## 天気の良い日は散歩に出てみましょう！



1日の目標歩数は、65歳以上の男性で7000歩、女性で6000歩です。距離にすると平均3.5kmとされています。



編集  
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし

☎ (0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4

(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

『地域の集会所と恵庭駅までの距離』と『公園の外周距離』を調べてみました。他の地点からの距離を知りたい方は、お調べ致しますので問い合わせください。