

今日から
はじめる

介護 予防

トイレ、洗面台、階段…日々の生活の中でやってみよう

毎日



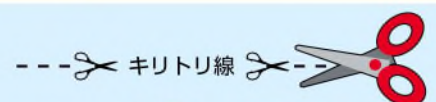
せいかつ 体操



高齢になると筋力は弱くなると言われていますが、意識して筋肉を使う生活や運動を続けることで、筋力を維持し、強くすることができます。

活用方法

- ① キリトリ線にそってハサミで切り取りましょう。
- ② 切り取った紙を洗面台やトイレ、食卓など目に付きやすい場所にテープ等で貼って、紙を見ながら体操を行いましょう。



自分のために健康長寿を目指そう！

大切なのは
3つの活性化！

みんなのために健康長寿な地域づくり！

からだ

地域とつながりのある生活は転倒を予防し、いつまでも自分の足で歩いて出かけられるようになります。

あたま

「人との交流」は認知機能を高める活動の一つです。楽しく旅行等の計画や準備をすることは認知症予防に効果的です。

こころ

- ★ 笑うことでリラックス&免疫アップ、脳の血流アップで認知症予防に。
- ★ おしゃれ・身なりは脳への刺激にも。
- ★ 昼間に活動して、良質な睡眠を。

筋力体操なら！



岡崎ごまんぞく体操

イスとおもりを使って週1回以上行う、6種類の筋力体操です。準備体操も含めて、約40分間です。筋力がつくことで立ち座りが楽になったり、転びにくくなったりします。

口と喉を鍛える体操なら！



岡崎モグザえもん体操

7種類の口や喉の筋肉を鍛える体操で、所要時間は約10分間です。最後に1曲好きな歌を歌って終了します。

ウォーキングの おともに！

▼ダウンロードはこちらから▼



OKAZAKI♥まめぼ

OKAZAKI♥まめぼは、岡崎市の無料ウォーキングアプリです。ウォーキングコースの紹介のほか、毎日の歩数や体重、健康状態などが記録できます。

岡崎市保健所 健康増進課健康増進係
〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1(岡崎げんき館2階)
TEL/0564-23-6639 FAX/0564-23-5071

★地域活動の情報は市政だよりやホームページ、回覧、地域包括支援センターなどで入手できます★

岡崎市役所 福祉部 長寿課 〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地(福祉会館1階)

TEL 0564-23-6837 FAX 0564-23-6520

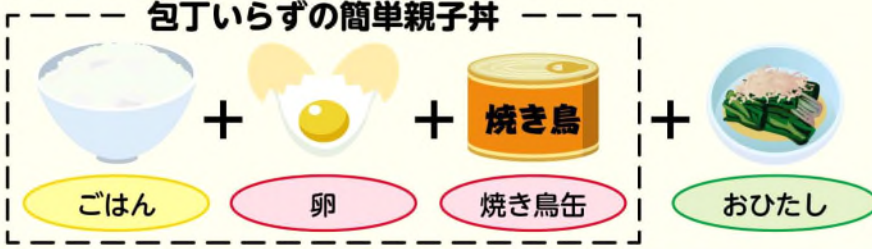
黄赤緑

をそろえて栄養バランスGoodな食事



下の表から
選んでみよう

包丁いらすの簡単親子丼



エネルギーの もととなる



うどん



パン

体をつくる もととなる



焼き豚



焼き鳥



納豆



えび天ぷら



干物



豆腐



ヨーグルト



チーズ



ちりめんじゃこ

体の調子を 整える



冷凍野菜



ひじきの煮物



和え物



酢の物



おひたし



貝だくさん汁



きんぴら



サラダ



野菜の煮物



果物

※医師等から指示を受けている場合は、その指示を優先します。



食事前に
やってみましょう!

健康はお口から

- ★歯みがきは毎食後に!
- ★食事はしっかりよく噛んで!
- ★かかりつけ歯科医をもって、定期的に検診を!
- ★おしゃべりや歌などで口や舌を動かそう!



肩の上下体操 10回



頬ふくらまし 10回



舌の出し入れ 5回



舌で歯茎の周りをなぞる
左・右回り 各10秒



開口体操 10秒×3回



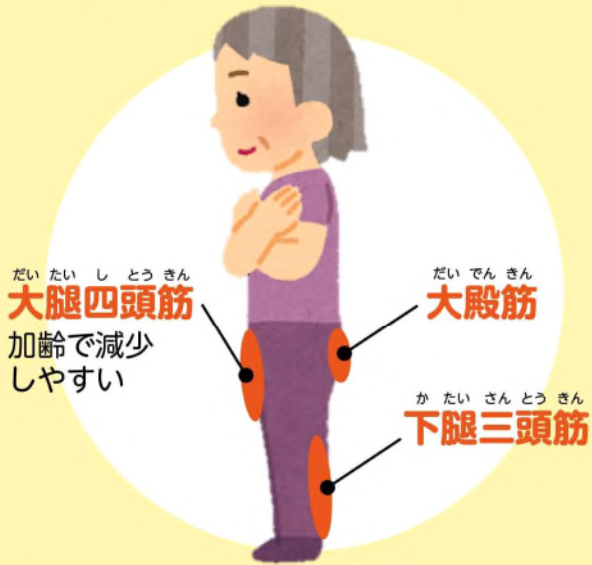
えんげおでこ体操
10秒×3回



舌の筋力体操
10秒×3回

いつまでも
自分でしっかりと
噛んで食べるための
体操です。

「立ち上がり」に関わる筋肉



これらの筋肉を鍛えることで

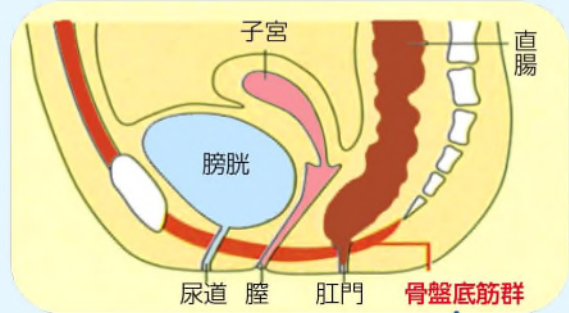
- ✓ 階段の上り下り
 - ✓ 浴槽の出入り
 - ✓ 床からの立ち上がり
- などの生活動作が行いやすくなります。

笑ったとき、
せきをしたときに

尿もれの経験は ありませんか？

尿もれの多くの原因は骨盤底筋のゆるみです。

**「骨盤底筋」を鍛えて
尿もれを予防しましょう！**



こつばんていきんぐん
骨盤底筋群とは…

骨盤の底にハンモック状に位置する
筋肉の略称

有酸素運動をしましょう

生活に必要なことを行うための体力がつきます！

有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、掃除など）を20分以上続けて行うことにより、脂肪を燃焼させることもできます。

その他の
効果

- ✓ 糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善に
- ✓ 認知症の予防に

ウォーキングをやってみよう！

おなかを引きしめ
背筋をまっすぐに

あごはひき
視線は遠くに

腕は前後に
大きくふる



足の出し方のポイント



1日の目標歩数(65歳以上)

- ◆ 男性：約7,000歩
- ◆ 女性：約6,000歩

参考：健康日本21

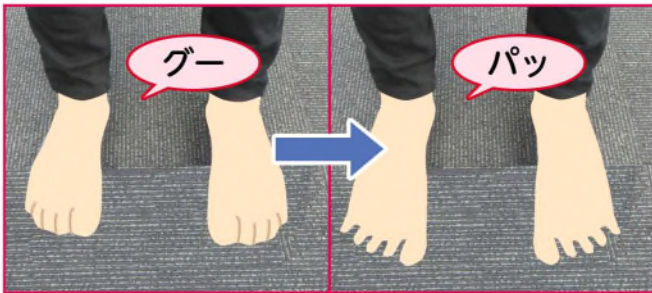


長続きのコツ！

- ① 準備体操をしよう
- ② 無理せず少しずつ
- ③ 水分をこまめにとろう

お風呂の後 にストレッチ

① 足ゆびのストレッチ 15~30秒



しっかり握る → 大きく開く

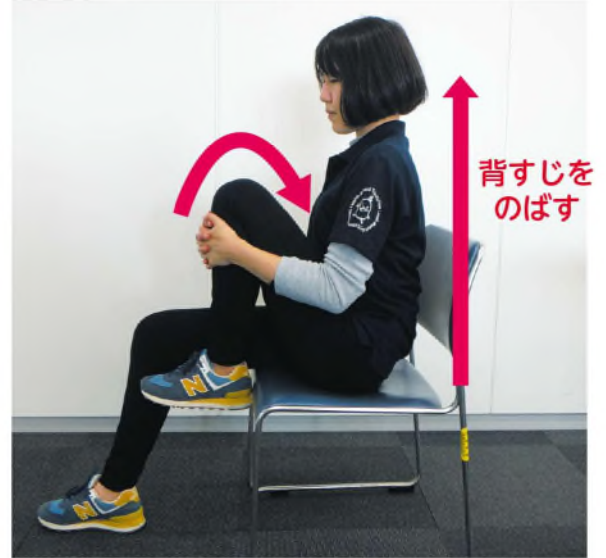
素足
をみよう

- ◆ 爪や足が変色している
- ◆ 爪が厚い、巻き爪、割れている
- ◆ 傷や水ぶくれ、水虫などがある
- ◆ 痛みやむくみがある
- ◆ 外反母趾

※爪や皮膚に症状がある時は受診したり、靴が合っているか見直してみましょう！

② 太もものストレッチ 左右交互に 15~30秒

※股関節に痛みや不安がある人は控えましょう。



息を吐きながら、ひざをゆっくり胸に近づける

布団の上 でストレッチ

肩 痛予防 15~30秒



両手を組み、天井に向けて突き上げる

腰 痛予防 15~30秒

※股関節に痛みや不安がある人は控えましょう。



息を吐いてひざを胸に近づける
背中は丸くなるように

ひざ 痛予防 10回 用意するもの：枕や座布団、クッション等



準備：ひざ下に枕等を入れる
① 枕を押しつぶすようにして、10秒間ひざをのばす
② 力を抜く
①~②を10回くり返す

階段

でストレッチ・筋トレ

① ふくらはぎストレッチ

左右交互に
15~30秒

※手すり等をしっかり持って行いましょう。
※痛みのない範囲で行いましょう。



1段目にのせた
足のひざを
ゆっくりまげる

後ろ足のひざは
のばす

1段目

② 太ももの筋トレ

左右交互に
10回

スタート

準備：〔1段目〕にかた足をのせる
①かけ声の「1・2・3・4」で床についている反対側の足をゆっくり離して〔1段目〕にのせる

1段目

1段目

1段目

軸足で体重を支えることで筋力アップに

②かけ声の「5・6・7・8」で①でのせた足をゆっくりと床におろす
①~②を10回くり返す

✂ キリトリ線 ✂

洗濯物干し・ 床ふき

で筋トレ

① 洗濯物干し

足・腰の
筋力アップに

※最初は手すりや机等の支えがある場所から始めましょう。

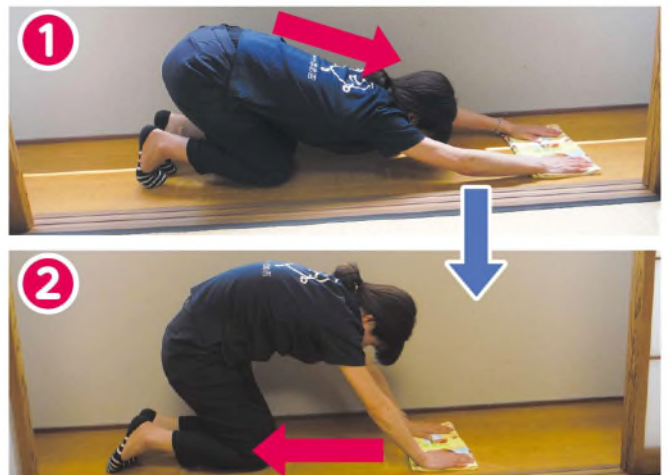


ひざをまげて
洗濯物を取る

ひざをのばして
上にのびる

② 床ふき

おなか周りの
筋力アップに



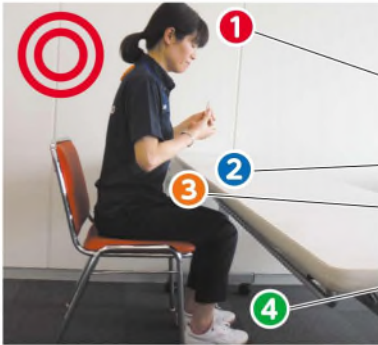
①かけ声の「1・2・3・4」で**よ**つ**ば**いからゆっくりと前に雑巾をおし出す

②かけ声の「5・6・7・8」で背中を丸めながら雑巾を引き寄せる

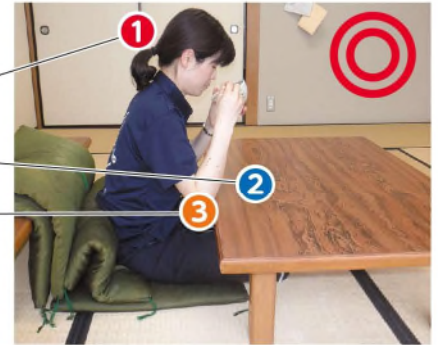
食卓で良い姿勢

イスの場合

床の場合



- 4つのチェックポイント
- ✓ ① わずかにお辞儀
 - ✓ ② 机の高さはおへそ辺り
 - ✓ ③ 握りこぶし1個
 - ✓ ④ 足の裏は床につける



こんな姿勢に要注意

- ✓ むせ込みやすくなる
- ✓ 猫背になりやすくなる
- ✓ 背中中の筋肉や関節が硬くなる
- ✓ 肩こりや腰痛を生じやすくなる
- ✓ 呼吸や消化機能にも悪影響



✂ キリトリ線 ✂

洗面台で筋力・バランスカアップ

体操前に確認しよう！

- ✓ スリッパは脱ぐ
- ✓ 安定したものにつかまる
- ✓ 床は不安定ではないか

① 踵あげ 10回



4秒でゆっくり上げる

4秒でゆっくり下げる

② 片足立ち 10秒～

転倒注意！

両手で支えて30秒以上体を保てるようになったら

片手
↓
3本指
↓
1本指

徐々に支えを減らしていくことでバランス訓練にも効果的



トイレで筋トレ

① 立ち上がり 5~10回

※手すり等をしっかり持って行いましょう。



8秒かけて
ゆっくり座る

8秒かけて
ゆっくり立ち上がる

② 尿もれ予防



ポイント

- ① 肛門周囲を2~3秒短くしめ、ゆるめる
- ② 肛門周囲を6~8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる

✂ キリトリ線 ✂

座ったまま で筋トレ

手をふって♪
声を出して♪

イスの場合：足ぶみ 左右交互に 30回



右手を前
左足を上げる



左手を前
右足を上げる

床の場合：お尻歩き 左右交互に 10回



片方のお尻に
体重をのせて、
浮いた側のお尻を
前に出す

体重



反対側も
同様に行く

体重

- ・その場で前進または後退しましょう！
- ・慣れてきたら手を前後にふりましょう！