



## 介護予防に必要な運動とは？

介護予防とは、高齢者が住み慣れた地域で生きがいや役割をもち、いきいきと楽しく暮らし続けることができるように、今ある心身の機能を維持・改善する取り組みのことをいいます。

年齢を重ねると筋力やバランス能力が低下し、転倒や骨折のリスクが高くなります。特に下肢筋力は、日常生活に大切な移動に大きく関係するため、意識的に鍛えることが必要です。

### 介護予防に必要な運動量 ※厚生労働省推奨

#### ◎1日40分以上

有酸素運動（散歩、軽い体を動かす掃除など）

⇒10分未満の“ちょっとした”運動・身体活動でも、積み重ねることで効果が得られます。

#### ◎週2～3日程度

筋トシ、バランス運動（スクワット、ラジオ体操、ストレッチなど）

### 自宅でできる簡単な運動

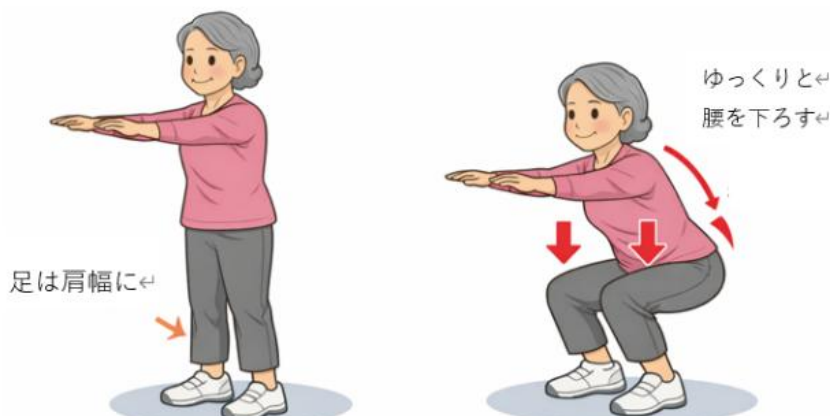
スクワットは『椅子からの立ち上がり』に置き換えても安全的で効果もあります。

かかと上げ運動は、椅子に座った状態でも良いですし、立った状態で行う場合は、ふらついた時につかまれるよう壁や、テーブルなどに手をつけるよう工夫しましょう。

運動の回数は、ご自身にとって「少しキツイ」と思う回数を行います。慣れてきたら、回数を増やし負荷量を高くすることで効果的な運動になります。

暖かく外出しやすい季節になりました。ご紹介した運動に加え、“ちょっとした”運動を生活（例：お買い物やごみ捨てなどの時に）に加えてみてはいかがでしょうか。

#### 【スクワット運動】



ポイントは膝がつま先より前にでないことです

#### 【かかと上げ運動】



# ≪日程表≫ ※4月より一部会場の曜日と時間に変更になっています。

青葉すこやか倶楽部				
場所：青葉会館 日時：毎月第1火曜日 13：30-14：30 持ち物：水分補給の飲み物				
7/7 (火)	8/4(火)	9/1 (火)	10/6 (火)	11/10 (火) ※第2火曜日
・介護予防すごろく作り① ・体操	・介護予防すごろく作り② ・体操	・介護予防すごろくをみんなで使ってみよう	・ペットボトルモルック	・体操 ・筋トレストレッチ

青葉南すこやか倶楽部				
場所：青葉南集会所 日時：毎月第2木曜日 10：00-11：00 持ち物：水分補給の飲み物、上靴				
7/9 (木)	8/13 (木)	9/10 (木)	10/8 (木)	11/12 (木)
・介護予防すごろく作り① ・体操	・介護予防すごろく作り② ・体操	・介護予防すごろくをみんなで使ってみよう	・ペットボトルモルック	・体操 ・筋トレストレッチ

厚別信濃すこやか倶楽部				
場所：厚別信濃会館 日時：毎月第3火曜日 10：00-11：00 持ち物：水分補給の飲み物				
7/21 (火)	8/18 (火)	9/1 (火) ※第1火曜日	10/20 (火)	11/17 (火)
・高齢者住宅について	・転倒予防体操	・福祉用具の種類と費用のお話し	・ペットボトルモルック	・体操 ・筋トレストレッチ

新さっぽろすこやか倶楽部				
場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10：00-11：00 持ち物：水分補給の飲み物、上靴				
7/28 (火)	8/25 (火)	9/29 (火) ※第5火曜日	10/27 (火)	11/24 (火)
・高齢期に必要な栄養のお話	・ペットボトルモルック	・睡眠についてのお話し	・高齢者住宅について	・体操 ・筋トレストレッチ

ひばりが丘東すこやか倶楽部				
場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13：30-14：30 持ち物：水分補給の飲み物、上靴				
7/28 (火)	8/25 (火)	9/29 (火) ※第5火曜日	10/27 (火)	11/24 (火)
・介護予防すごろく作り① ・体操	・介護予防すごろく作り② ・体操	・介護予防すごろくをみんなで使ってみよう	・ペットボトルモルック	・体操 ・筋トレストレッチ

5. 6月のすこやか倶楽部では各会場でノルディックウォーキングをしました!! お天気にも恵まれて、さわやかな汗を流しました。



すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

