

# ふだんの生活に介護予防の視点を

歳をとると  
身体機能が変化します

- ① 老眼（近くのものが見えにくくなる）
- ② 難聴（耳が聞こえにくくなる）
- ③ 腕の筋力低下（重いものが持てなくなる）
- ④ 下肢筋力低下（足腰の筋力が落ち、動く



- ⑤ のが億劫になる）
- ⑥ 骨密度の低下（骨がもろくなり、骨折しやすくなる）
- ⑦ 姿勢の変化（背中が丸くなりやすく、あらゆる関節に痛みが出てくる）
- ⑧ 嚥下機能の変化（飲み込みが悪くなる）

- ⑧ その他、低栄養状態になる、日常生活運動量が減少する、体重が減少するなど
- ① 認知機能が低下します
- ② 理解力の低下（人の言っていることが何度も確認しないと分からない）
- ③ 判断力の低下（いくつかの選択肢の中から

## 介護予防に取り入れたい体操・運動

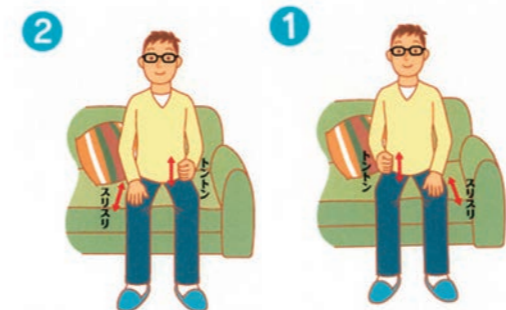
### スリスリトントン体操

椅子に座り、右手で太ももを上下に「トントン」叩きます。左手は太ももを前後に「スリスリ」動かします。これらを同時に行いましょう。

最初はゆっくり行い、10回数えたら、左右の手を逆に。慣れてきたらスピードに緩急をつけ、5回でチェンジ。3回でチェンジ……というように、交互に行う運動の間隔を狭めていきます。少しアレンジして、足踏みしながら行ってもいいですね。

- ③ 記憶力の低下（モノや人の名前が出てこない）
- ④ 言語能力の低下など（コミュニケーションがうまく取れないなど）
- ⑤ 老いには逆らえませんが、衰えができるだけ緩やかなラインになるよう、頭も体も元気なうちから健康を意識し、予防に努めていきたいものですね。

机を使用しても、同様の運動が行えます。左右で異なる動きをすることで、脳の活性化に繋がります。上手くできなくても大丈夫。楽しむ気持ちで行いましょう。テレビを見ながら、気軽に行うのもいいですね。



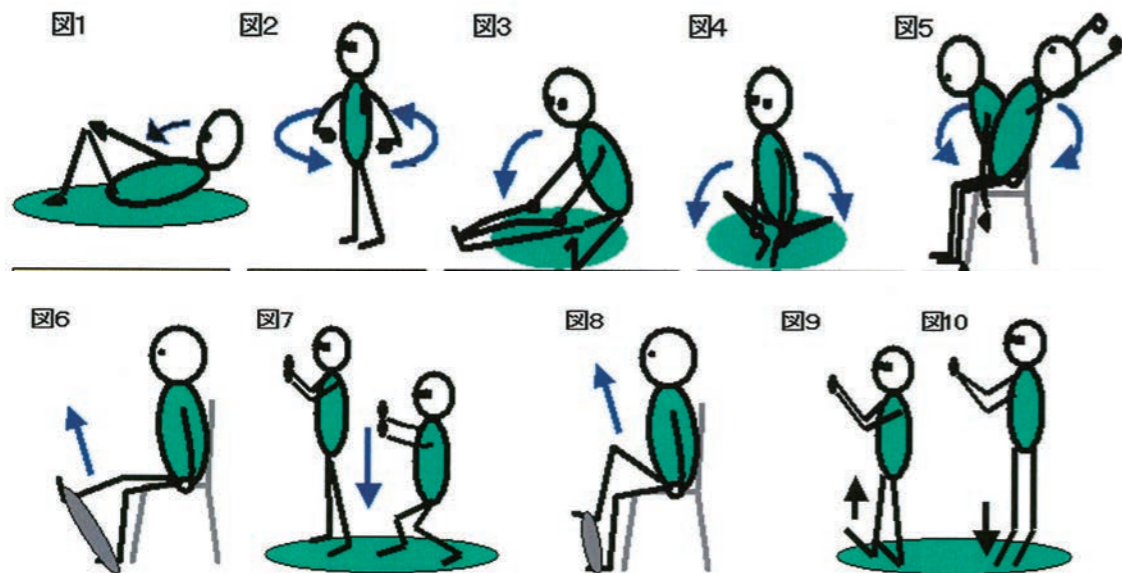
**ラジオ体操**  
ラジオ体操は、自分の体力や体調に合わせて行えます。  
テレビでも毎日放送されており、慣れ親しんだ体操は取り入れやすく、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる体操です。いつもやっているわよ……という方も、継続は力なり！です。



机を使用しての  
トントンスリスリ体操

スリスリトントン体操やラジオ体操では物足りない！という方は、ぜひ行ってみてください。

### ストレッチや下肢筋力強化訓練



- ① 上体起こし～腰は曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。
- ② 上半身の捻転運動～両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。
- ③ 大腿背部のストレッチ～伸ばした両足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。
- ④ 股関節のストレッチ～両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。
- ⑤ 腰のストレッチ～上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

- ⑥ 膝関節の伸展運動～下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増やす。
- ⑦ スクワット～両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。
- ⑧ 股関節の屈曲運動～大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。
- ⑨・⑩ 足関節の背屈と底屈運動～壁に向かって立ち、踵を付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、爪先をつけた状態で踵を持ち上げる。