

# 己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第6号

**特集：外出できない間に体力を落とさないことが重要です。**

緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出を控えられていることと思います。あわせてサロンや百歳体操などの運動の機会が減ることによって、運動不足になっていませんか？体は動かさないと動けなくなります。寝るより座る、座るよりちょっとでも動くを意識して、活動量を増やしましょう。

## おすすめ運動

出典元) 日本理学療法士協会ホームページから引用

体操は、息をとめないで、必ず呼吸をしながらおこなうようにしてください。  
10回1セットからはじめて、大丈夫そうであれば2セット、3セットと回数を増やしていくとよいでしょう。

### ① ひざのぼし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。  
伸ばし切ったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。  
余裕があれば重錘バンド(1キログラム程度)を足首に巻くとよいです。



### ② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。  
※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。  
膝がつま先より出ないようにしましょう。  
お尻、太ももにしっかり力が入っていることを意識してください。



### ③ かかとあげ運動

なるべく膝をのびたまま、かかとを上げて、背伸びをします。  
※後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。



**体力が低下しないように、毎日少しずつでも体を動かしましょう！**

期間限定で、介護予防拠点でおこなわれている「がんばれ！！カーブひろしま百歳体操（いきいき百歳体操）」を、広島市公式YouTubeチャンネルで見ることができます。

みんなで集まってできるようになるにはもう少し時間がかかりそうですが、体操会場へ行けない間は、ぜひ、ご自宅でやってみましょう。

※スマートフォン等による視聴は、ポケット通信料定額制の加入契約をしていない場合、通信料が高額になる場合や、通信速度が低下する可能性がありますので御注意ください。

己斐・己斐上地域包括支援センターが独自に作成した介護予防DVD(わくわくこいこい体操)の貸し出しもおこなっています。

貸し出し希望の方は  
地域包括支援センター  
(082-275-0087)まで  
ご連絡ください。

