榛東村からのお知らせ

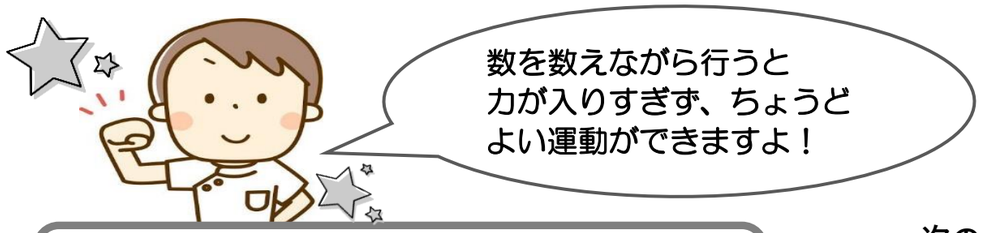
　新型コロナウイルス感染の影響が長引くなかで、様々なイベントや行事が中止になったり、感染を恐れるあまり閉じこもりがちになることで、体力が落ちることが心配です。特に高齢者の孤独や活動量の低下が懸念されています。
　感染症の予防対策とあわせ、介護予防にも努めましょう。

元気に自宅で過ごすためのポイント

1.自宅でできる簡単な運動・・・2ページ
2.お口の清潔・・・5ページ
3.バランスの良い食事・・・6ページ
4.家族や友人との支えあい、声掛け
（電話や手紙、メールで近況を伝えあいましょう）

運動時の注意点

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 運動は反動をつけずにゆっくり行いましょう。
- 運動前後に水分補給をしましょう。
- 運動中に気分が悪くなったり、痛みを感じた場合はやめましょう。
- 運動制限がある方は主治医に相談しましょう。

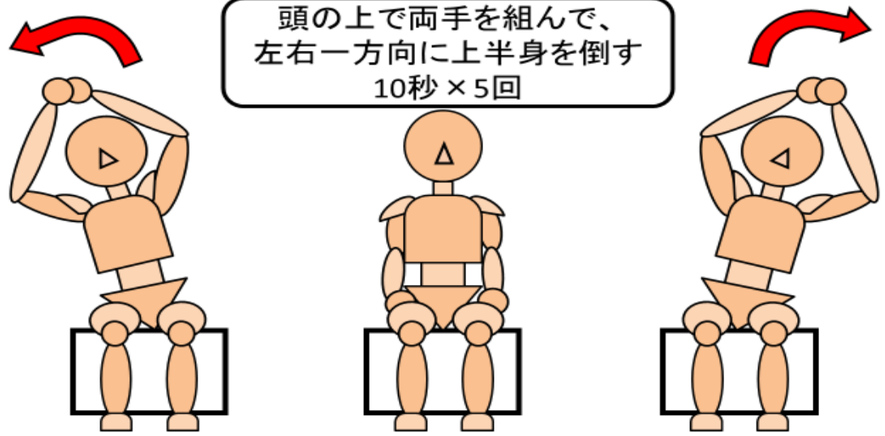


運動の専門家（リハネット渋川　理学療法士会）**による、自宅でできる運動を紹介します！**

次のページへ

腰のストレッチ

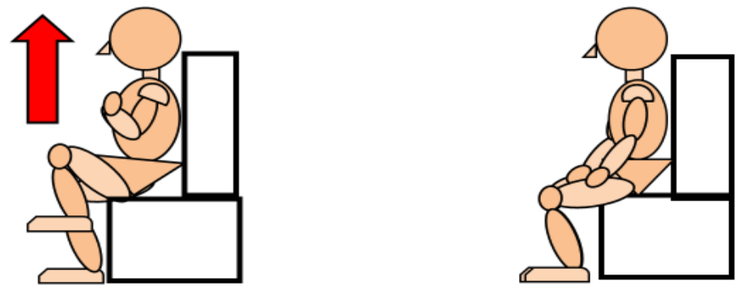
頭の上で両手を組んで、
左右一方向に上半身を倒す
10秒×5回



☆脇の下から体の側面を伸ばす

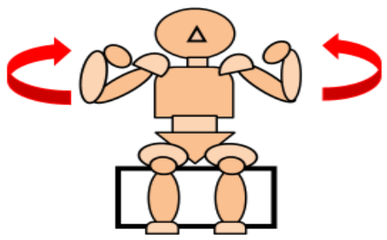
体幹の筋トレ

・背もたれによりかかり片足のももを上げて
　5秒とめる
・左右交互に8回
☆息をはきながら行う



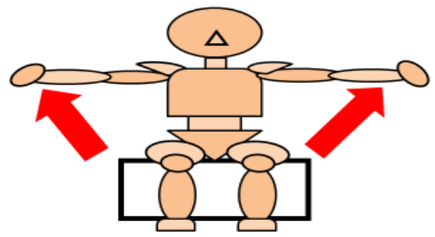
腕のストレッチ

・肘で円を描くようにして、肩甲骨を回す
・ゆっくり5回

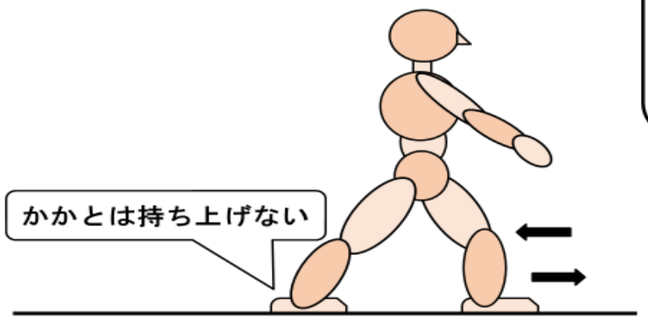


腕のトレーニング

・肘を伸ばしたまま、手を横にあげる
（肩の高さまで上げて5秒止める）

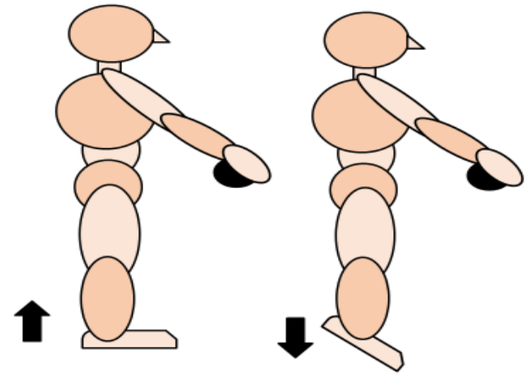


アキレス腱　ストレッチ



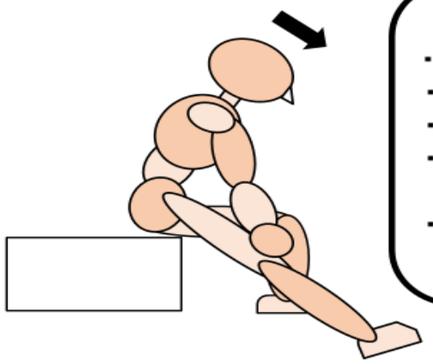
・足を前後に開いて立つ
・背筋を伸ばし胸を張る
・10秒、姿勢を保つ
・左右5回ずつ行う

ふくらはぎの筋トレ



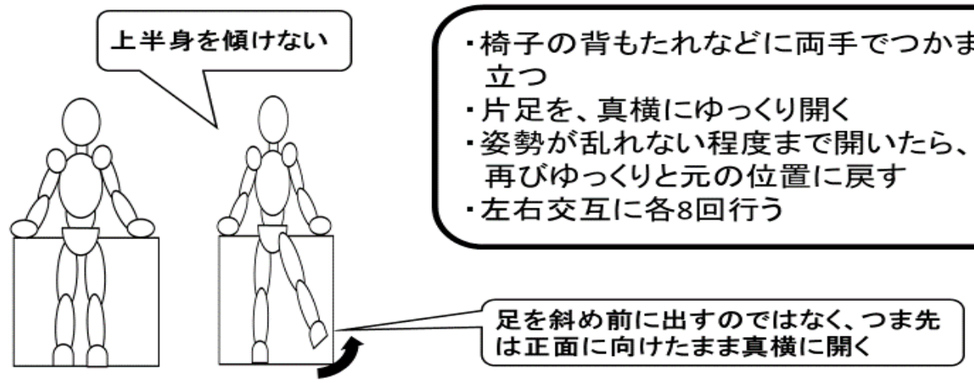
・椅子の背もたれにつかまる
・あごを引き、背筋を真っ直ぐに伸ばし、両足のかかとをゆっくり上げ、つま先立ちになる
・ゆっくりかかとをおろす
・8～10回繰り返す

太ももの ストレッチ



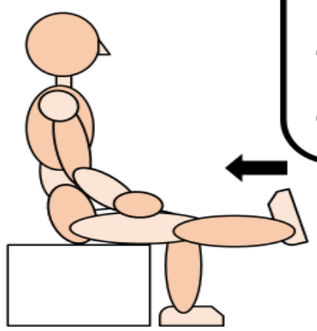
・椅子に浅く腰かける
・片足を伸ばして足首を反らし床につける
・伸ばした足のつま先の方へ手を伸ばす
・太ももの裏がつっぱる程度でそのまま10秒間のばす
・左右5回行う

お尻・太ももの筋トレ



・椅子の背もたれなどに両手でつかまり、立つ
・片足を、真横にゆっくり開く
・姿勢が乱れない程度まで開いたら、再びゆっくりと元の位置に戻す
・左右交互に各8回行う

太ももの筋トレ



・椅子に腰かける
・片ひざをゆっくりと伸ばす。ひざが伸びたところでつま先をしっかり起こす
・つま先を伸ばして（戻して）から、ひざを曲げ元の姿勢に戻す
・左右交互にゆっくり8回

お尻・太ももの筋トレ

・椅子の背もたれを両手でつかまり立つ
・片足を、ゆっくりと後ろに上げていく
・いっぱいまで上げたら、再びゆっくりと元の位置に戻す
・左右交互に各8回行う

運動はいかがでしたか？
無理をせず続けると効果がでますよ！

お口の清潔について

1．日常生活で意識する予防対策

丁寧な歯みがき

正しい歯みがきは、歯周病を予防し歯の喪失を防ぎます。歯ブラシを小刻みに動かし、丁寧に磨きましょう。

定期的に歯科医へ受診

年に２回程度、定期的に歯科医へ受診することで、歯周病やお口の異常等が発見しやすく早期に治療が行えます。

よく声をだす

声を出して本を読んだり、好きな歌を歌いましょう。

2．お口の体操

お口の体操を行うことで、噛む力や飲み込む力を維持したり、向上できます。また、お口がしっかり閉じると鼻呼吸になり口の中の乾燥を防げます。顔の筋肉を使うので表情が豊かになることや、発音がはっきりするなどの効果もあります。
口や舌の筋肉を強くすることで“ごえん性肺炎”を予防する効果もあります。

★パタカラ体操“食べ物をお口に入れて、のどの奥まで運ぶ”時の一連の動作を鍛えます

①「ﾊﾟ・ﾀ・ｶ・ﾗ」を各5回ずつ、大きな声で発音します。 ②「ﾊﾟﾀｶﾗ」と続けて5回繰り返し発音します。

唇をしっかり閉じてから発音します。

舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。

のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

★そしゃくトレーニング
噛む力を鍛えることによって、さまざまな食材を楽しむことができます

① 唇を閉じて、ガムをしっかりと噛みます。
② ガムは１カ所で噛まずに左右両側で、まんべんなく噛みます。

1日2回、5分間行いましょう。

★舌の体操　　ごえんを防ぐ効果に加えて、唾液の分泌を促してお口の乾燥を防ぎます

お口を大きく開く。　舌を出す。　上唇をなめる。　お口の両端をなめる。

バランスの良い食事　～食生活での注意点～

1. 肉類・魚・卵・大豆製品・牛乳などのたんぱく質はしっかり摂りましょう。

たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。毎食どれか一品、手のひら一つ分は食べましょう。

2. 牛乳・チーズ・ヨーグルトや煮干し、水菜、大豆製品、海藻などでカルシウムも毎日摂りましょう。

カルシウムは、丈夫な骨の材料になったり、筋肉や神経の働きをサポートします。

3. ビタミンやミネラルなども食べるようにしましょう。

果物・緑黄色野菜に含まれるビタミンやミネラルには免疫力を高める効果があります。

4. 適度に水分を補給しましょう。

年齢とともにのどの渇きの感覚が鈍くなったり、筋肉に蓄えられた水分が少なくなり、水分が不足しがちです。少しずつこまめに水分を補給しましょう。

5. 1日1品は油料理を取りましょう。

油には、体を維持するために大事な成分があります。

色々な食品を食べましょう！

榛東村にお住まいの高齢者の方々の相談に応じます！！

【問い合わせ先】
しんとうむら　ちいき　ほうかつ　しえん
榛東村地域包括支援センター
〒370-3503　榛東村大字新井793-2
☎0279-25-8441