

保健師からの ちょっといいはなし!

介護予防



何歳になっても

あなたらしく生き生きと

とで運動能力は改善します。

外出して生き生き、
閉じこもり予防

「閉じこもり」とは、1日のほとんども自宅から出ないで過ごす状態のことです。閉じこもりそれ自体は病気ではありませんが、使わない足腰はしだいに衰え、食欲もなくなり、刺激が少ないので脳も衰え、要介護状態へとつながりかねません。「家が一番」と閉じこもってばかりいないで、地域の活動に参加したり、買い物や友人とのおしゃべりなど外出する機会を増やしましょう。

地域包括支援センターに
ご相談ください

町では4月に介護予防の拠点として地域包括支援センターを設置しました。

町の住民健診で生活機能(日々の生活を維持していくための心身の能力)の低下の可能性があるとされたかた、介護保険で要介護認定されなかったかた、その他高齢者の健康や介護・福祉について相談したいかたは、地域包括支援センターが相談をお受けします。

老化は予防できます
「年をとれば誰でも心身の機能が低下する」と考えていませんか？実は最近の研究で、そうではないことが明らかになってきました。「もう年だから」「おっくうだから」と何もしなくなるのが老化の最大の原因です。

**元気なうちから
介護予防を**

町では、介護保険制度が始まった平成12年からの5年間で、要支援・介護認定者数は約2倍、中でも軽度(要支援・要介護1)のかたは74人か

足腰鍛えて
はじむこと

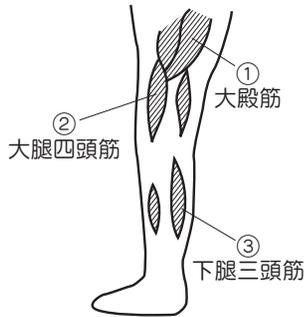
ら228人と約3倍にも急増しています。原因は、膝や腰が痛い、何となく疲れたなどの理由で、だんだんと体を動かさなくなり、体がなまってしまったことです。病気の予防と同じで「自分は元気だから介護予防なんて必要ない」と思わずに、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

人間は約300種類の筋肉を使って生きています。中でも立つ、座る、歩くなどに利用される筋肉は「抗重力筋」と呼ばれる活動的な生活を送る要の筋肉となっています。たとえ100歳になっても、活発に体を使うこ

皆野町地域包括支援センター

☎62-11230 内線163

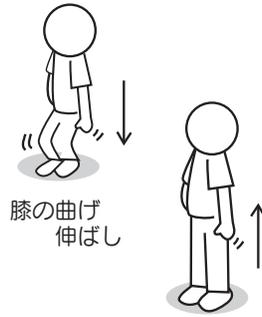
●抗重力筋



①大殿筋の運動



②大腿四頭筋の運動



③下腿三頭筋の運動

