

わが国は世界一の長寿国となり元気な高齢者が増えている一方で、要介護状態に陥っている高齢者も増加しています。**元気で長生きするためには**、住み慣れた地域で自立した生活を継続していくことが大切です。「介護予防」とは介護状態になることを防ぎ、要介護状態になってもその進行を遅らせる、または軽減することです。介護予防の効果を上げるために、本人の意欲的な取り組み（「①よく歩くこと」、「②よく食べること」、「③閉じこもらないこと」）が重要であり、生活の中に適度な運動を組み込んで継続することが大切になります。

☆良く歩くことの効果は？

筋力の強化、維持が行えます。運動をすることで骨に刺激を与え、骨粗鬆症の予防になります。外出し、日光を浴びることで、ビタミンDが体内に合成され、気分のリフレッシュ、ストレス解消などの効果が得られます。また、十分な酸素を含んだ血液を体に循環させる効果があります。

★目標は1日5000歩、はじめは1000歩からはじめて少しずつ増やしていきましょう

（1時間程度歩くことです）

毎日歩くことで持久力がつき、活動的な生活となり、健康を維持することができます。

◆正しい歩き方→「背筋を伸ばす」「腕の振りを大きく」「歩幅を大きく」「足をしっかり上げる」など

☆加齢に伴う体の変化とは？

年齢を重ねると、骨や筋肉その周辺部位の衰えから、肩の痛み・腰の痛みなど関節痛が現れます。痛みが強くなることで外出や活動範囲が減り、運動機能は低下していきます。その結果、転倒・骨折・関節疾患などを引き起こし、悪循環を繰り返していきます。その繰り返しが介護につながってしまいます。

痛みの原因となるのは

・関節痛…関節の表面は関節軟骨でおおわれているため、その軟骨が老化し、すり減ったり、ずれたりすると骨と骨が摩擦し動くとき加重の衝撃が吸収されなくなります。周囲の神経を刺激するため痛みが現れます。変形性膝関節症、変形性股関節症、変形性肩関節周囲炎（四十肩、五十肩）など

治療：理学療法・薬物療法など

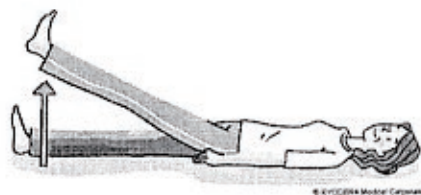
・骨粗鬆症…骨量が減り、骨がもろくなることで、骨折、特に腰椎などの圧迫骨折がきっかけとなり寝たきりになる危険性が高まります。

治療：薬物療法・食事療法など

介護予防体操とは（無理せず辛くない程度に行いましょう）

1. 太もも筋肉強化体操（膝関節を守るために大切な筋肉です）

- ・両足を伸ばして仰向けに横たわります。
- ・片足膝を伸ばした状態で10cmぐらい上げます。
- ・そのまま数秒間保持してから足をおろします。
- ・5回位行い、反対側の脚も同様に行います。

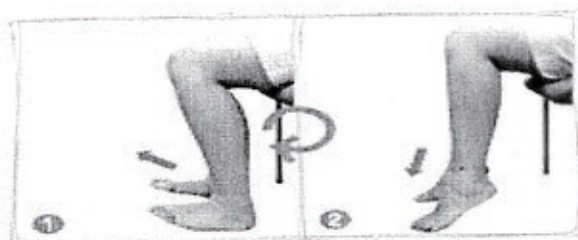


2. つま先を上げたい下げたい足関節ストレッチ体操（転倒予防に大切な体操）

（ポイント：足首の可動域をいっぱいにする）

頭のでっぺんを、上に引っ張られるイメージで背筋を伸ばし、お腹に軽く力を入れて座ります。

- ① つま先を上げる
- ② かかとを上げる ①②を繰り返します



10回1セット。1日3セットを目安に行ないます。

＊ラジオ体操から始め、5分は外に出て歩き、毎日1歩ずつでも距離を伸ばしましょう。

何か分からないことがありましたら、当院スタッフにご質問ください。