

# おうちでできる介護予防で 健康ないきいきライフを

「外出はしたいけどまだまだ新型コロナウイルスが心配」「運動する機会が減って体力が落ちたかも…」。そんな時は、普段の生活から介護予防を意識してみませんか？おうちでのちょっとした過ごし方が介護予防につながります。

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

## おうちでも積極的に体を動かそう

「運動するために外に出るのはまだ心配…」そんな人も多いのでは？運動はおうちでもできます。激しい運動ではなく、ラジオ体操やスクワットなど、特別な道具がいらぬ運動も介護予防には効果的です。

庭の手入れや掃除、料理など、生活の中で無意識に体を動かすことが、実は介護予防につながることも。テレビを見ている時にCM中に足踏みしてみるなど、座っている時間を意識的に減らすことも大切です。

### point

理学療法士が監修した、おうちでできる簡単な運動を市HP（Q自宅自主トレ）で紹介しています。自分の筋力や体力に合った運動を無理なく楽しく実践してみましょう。



### 最近よく聞くフレイルとは？



「フレイル」とは、介護が必要とまではいかないものの、心身のさまざまな機能が衰えてきた状態のこと。半年間で2～3kg以上の体重変化があった、歩く速度が遅くなった、握力が弱くなったなどはフレイルの兆候かも。



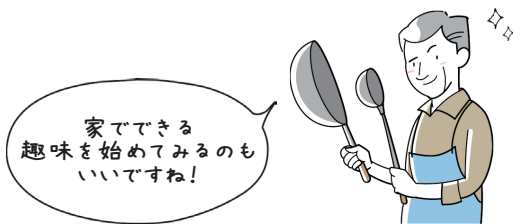
## 外出しなくても交流で心の健康を

家に閉じこもりがちだと気持ちも減入ってしまいます。家族や友達と直接会えなくても、電話やオンラインでつながるだけでも気分をリフレッシュ！

また、食材や生活用品などの買い物、病院への移手段など、困ったときに頼れる人と事前に話し合っておくことで、もしもの時に備えるようにしましょう。

### point

外出自粛中でも、人との交流がある人の方がそうでない人に比べて、活動量が順調に回復するという研究もあるなど、心と体の健康は大きく関係しています。



### more

## 地域で楽しむ介護予防も

### トコフィット養成講座

トコフィットとは、介護予防につながる「トコロん元気百歳体操」のお手伝いをするサポーターのこと。理学療法士から指導を受けながら、介護予防の知識や技術を学びます。受講後は、地域で体操を教えながら、介護予防を広げていきましょう。

- ☑9月18日～10月30日の金曜午後2時～4時（10月16日除く全6回）
- ☑場こどもと福祉の未来館
- ☑受講後、トコフィットとして活動できる方
- ☑申し込み先着30人
- ☑開講月～9月11日（金）に高齢者支援課に電話／☎2998-9120



市HP（Qトコロん元気百歳体操）で体操を動画でご紹介！

### トコロん元気百歳体操

いすに座りながら、手首や足首に重りの入ったバンドを着けてゆっくり動かす「トコロん元気百歳体操」。定期的に理学療法士が体力測定やアドバイスをしてくれるなど、安心して続けられます。



▲重りの量は自分の筋力に合わせてください

### いきいき健康体操教室（プール利用型）

- ☑10月23日～12月18日の金曜午後0時45分～2時45分（10月30日除く全8回）
- ☑スイミングクラブネサンス新所沢（新所沢駅から徒歩10分）
- ☑市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

- ☑抽選20人（初参加優先）
- ☑水中運動を中心とした筋力アップの体操、認知症予防の講話など
- ☑9月18日（金）までに同施設に電話（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）／☎2942-6360
- ☑高齢者支援課 ☎2998-9120

