

やってみよう！ 頭と体の体操

令和3年8月発行
地域包括ケア推進室

運動時の注意とお願い

- ☑体調チェック…発熱や頭痛、腹痛、脈拍が異常、血圧がいつもより高い場合、運動を中止しましょう。
- ☑息を止めない…動作に合わせて、呼吸をしましょう。

運動する時は、**水分補給**もしっかりおこないましょう！



自宅でできることをやってみよう

家の中でできる運動や普段からしているラジオ体操、元気アップ運動を続けていきましょう！（2, 3ページ参照）



最近物忘れが気になるから相談してみよう（下記参照）



久しぶりに手紙を書いたり、電話をしてみよう



感染予防に気をつけて散歩に行こう



認知症について

先生。
外出自粛によって、高齢者にどのような影響が出るのでしょうか？



足腰などの機能が低下するだけでなく、人と話す機会が減ったり、毎日の日課がなくなったりすることで、認知機能が低下する人もいます。



読書や料理、家庭菜園など趣味の活動で脳を活性化して認知機能の低下を防ぎましょう。



認知症に関する問い合わせ・相談先（認知症初期集中支援チーム）

津市健康福祉部 地域包括ケア推進室

電話 059-229-3294

FAX 059-229-3334

【担当地域】津、香良洲、河芸、芸濃、美里、安濃

津久居地域包括支援センター（ポルタひさい3階 久居ケアサービスセンターシルバーケア豊満内）

電話 059-254-4165

FAX 059-254-4168

【担当地域】久居、一志、白山、美杉

市では認知症に関する相談先として、認知症初期集中支援チームを設置しています



1

腰・背中・お腹のストレッチ

日常生活の動作に欠かせない大きな筋肉をストレッチする(伸ばす)ことで、体が温まるという効果もあります。



1 四つんばいの姿勢になる

●両手を肩の下に置く



2 下を向きお腹を見るように背中をゆっくり曲げて、10秒



3 顔を正面にむけ、腰と胸を少し反らし、10秒

5回繰り返す

2

お尻の運動

足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、より大きな力が発揮できるようになり、楽に歩行できるようになります。

●両膝と両足をこぶし2個分広げる



1 両膝を曲げて、仰むけで寝る

2 両手は腰の横におく



3 息を吐きながら、ゆっくりお尻を上げていく

5回繰り返す

お尻を上げた時、首で体重を支えるのではなく、両肩を床にしっかりと付け肩のあたりで支える。

3

腹筋運動

体を支える大切な筋肉である腹筋を鍛えることができます。



●両膝と両足をこぶし2個分広げる

●腹筋をしっかり意識する

●膝に肘が付くまで上半身を上げる必要はない



1 両足を曲げ、手を頭の後ろで組む



2 息を吐きながらゆっくりお腹を見るように上半身を起こす
5回、繰り返す



3 息をとめず、ゆっくりおこなう

【元気アップ運動】一部抜粋 全部見るためには、津市のホームページをご覧ください。

「元氣アップ運動」で体力維持を!

椅子を
使った運動



1

肩のほぐし運動

肩の動く範囲が狭くなると痛みが生じる原因になります。肩を大きく動かすことで、柔軟性を高めます。



1 背もたれから離れて椅子に座り、背筋を伸ばす



2 右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す



3 左手も同じように前と後ろに3回ずつ回す

2

太ももとお腹の筋力運動

太ももとお腹の筋肉は歩行に欠かせません。鍛えることで、腰痛予防・改善の効果も期待できます。



1 背もたれから離れて椅子に座り、両手で椅子のふちを持つ



2 右側の足(膝)を上あげる
●この時、背中を伸ばしたまま、前傾するとより効果的



3 左右5回ずつおこなう
●膝を少し伸ばしたままで上げ下げすると、太ももの筋肉に、より効果的

膝を少し伸ばしたままで上げ下げすると、太ももの筋肉に、より効果的

3

お尻の運動

足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、歩行しやすくなります。



1 両手を椅子の背に置いて立つ

かかとは地面に付け、つま先はハの字にする



かかとを上げる時にお尻の筋肉を意識する

2 ゆっくりと、かかとを上げるその後、下ろす

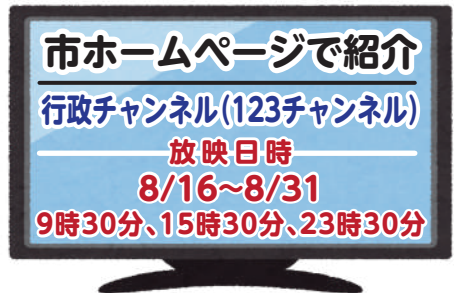


3 10回繰り返す
●息をとめず、ゆっくりおこなう

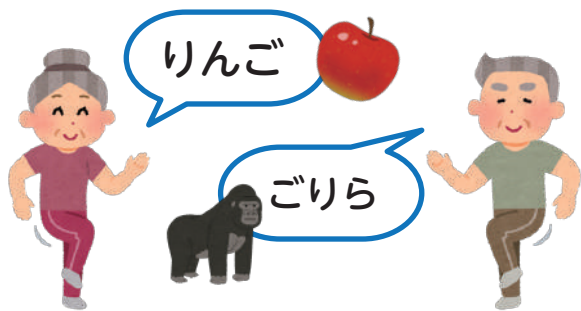


運動しながらチャレンジ！ 頭を使いながら運動すると 認知機能アップ！！

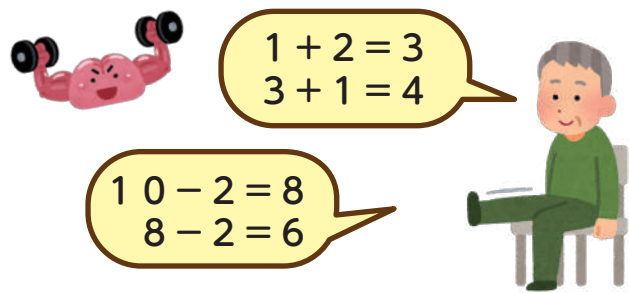
失敗しても大丈夫！自分のペースでやってみよう！



足踏みしながら「しりとり」をする



運動をしながら、足し算や引き算



昔のことを思い出しながら…

例えば

昔の遊び⇒「お手玉」「コマ」「竹馬」等

昔よくうたった歌⇒「ふるさと」「しゃぼん玉」等



3の倍数と5の倍数で…

- ① 3の倍数で手を叩く
- ② 5の倍数で手を上にあげる
- ③ ①と②を同時にやってみる

いろんなテーマで名前を言いながら…

例えば

赤い物⇒「トマト」「ポスト」「梅干し」等

野菜の名前⇒「大根」「ニンジン」「かぼちゃ」等

花の名前⇒「バラ」「桜」「菊」「ひまわり」等



一人じゃんけん&後出しじゃんけん

1. 一人でじゃんけんをして、右手が勝つようにします。
(次は左手が勝つようにします)

2. 後出しじゃんけん

二人でじゃんけんするとき相手が出したのを見て自分が勝つものを出します(負けるものも同様に)



新型コロナウイルス感染症に関する 問い合わせ・相談先

【三重県】

受診・相談センター

津保健所

電話: 059-223-5345

9時~21時(土・日・祝日も対応)

【津市】

新型コロナウイルス感染症市民生活相談案内窓口

(危機管理課)

電話: 059-229-3576

8時30分~17時15分 月~金曜日(祝・休日を除く)