

介護予防のすすめ

コロナ禍でも元気に過ごすために、ぜひご活用ください!!

① 朝起きたら まず

☀️ 日光を浴びましょう！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。体内時計をリセットさせることで生活リズムが整います。

③ 3食 しっかり

ゆっくり 食べましょう

低栄養を防ぐため、「たんぱく質」を意識して摂ることが大切です。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

⑤ テレビを見ながら 体を動かしてみる

「ながら運動」で体を動かす時間を少しずつ増やしましょう。こまめに行うのがコツですよ！

⑦ 脳に刺激を 与えましょう！

記憶力を試したり、手先を動かす作業を行うと脳に刺激が与えられ、認知症予防に効果的です。新しいこと始めるのも良いですね！

② 歯みがきとお口の体操

就寝中はお口の中の細菌が発生しやすくなるため、朝食前に歯を磨くことがオススメ！口腔機能の低下を防ぐためにお口の体操を日課にしましょう♪

④ 近所をかる〜く

ウォーキング

屋内に閉じこもっていると筋力低下が加速します。背筋を伸ばして、少し早歩きをすると効果的ですよ★

⑥ 友人や家族に電話する

おしゃべりの機会が減っていたら、積極的に電話をして、会話をするようにしましょう。話して笑って口腔機能の強化も！会話をして認知症を予防しましょう。

⑧ 睡眠の質を高めて ぐっすり眠る

質のよい睡眠をとることは、心身の健康維持・向上のためにとても大切です。寝る前に、ぬるめのお風呂でリラックスするのもおすすめです♪

鴨川市立国保病院リハビリテーション科の皆さんと一緒に

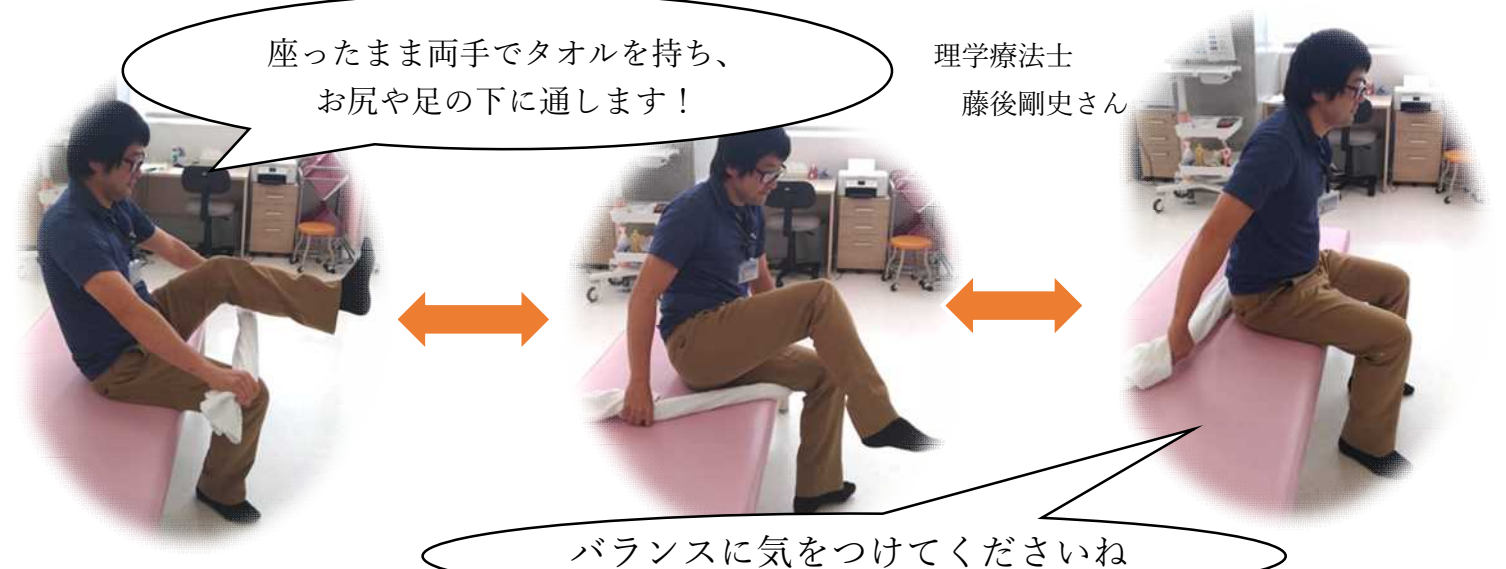
タオル体操をやってみよう!!

- * 個人によって適切な運動量は異なります。軽めの運動から始めましょう!!
- * 関節に痛みや持病がある方、痛みが心配な方は主治医や理学療法士への相談が大切です。心配な場合は、事前に相談しましょう。
- * 転倒には十分に気をつけて行いましょう。
- * マスクを着けて運動する場合は、無理のないように負荷を下げたり、休憩を多めにとりましょう。近くに人がいない場合には、マスクは外しましょう。
- * 夏以外でも、運動する場合は水分補給を忘れずに！

① もも裏のストレッチ（左右 20 秒 数えましょう）



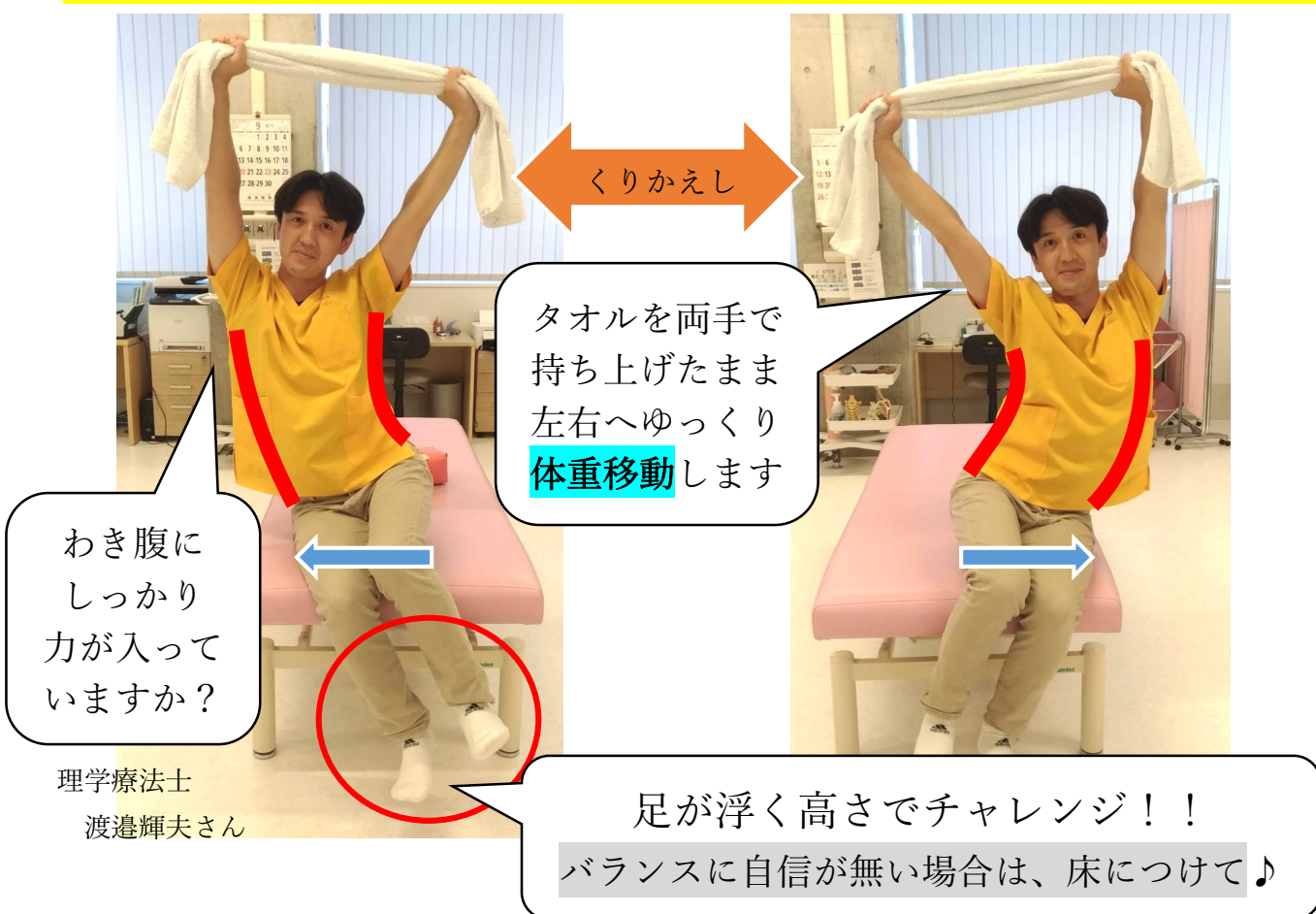
② タオルとおし（後ろから、前から やってみましょう）



③タオルの股通し （右手、左手やってみましょう）



④バランス練習 （ゆっくり左右へ10回ずつ）



⑤足の指&手の指でタオルギャザー（指が疲れるまで！）

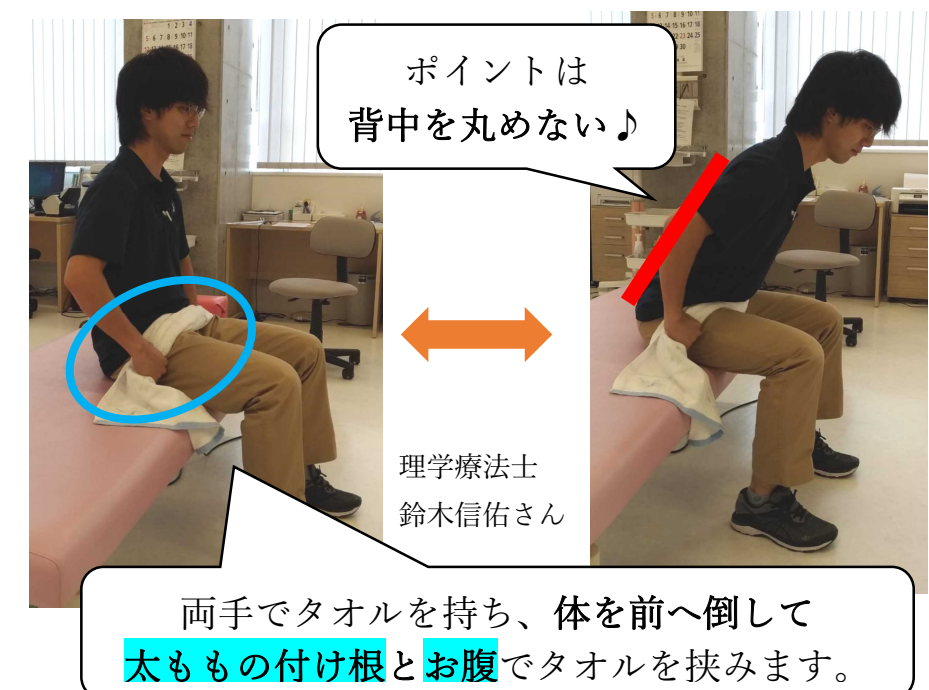


⑥タオルすべり（深呼吸して20秒）



伸びたところでゆっくり
深呼吸すると気持ちいい♪

⑦骨盤の運動（20回）



最近疲れやすくなった、転倒した…など
健康面で気になることがあれば
お気軽にご連絡ください。
鴨川市福祉総合相談センター ☎7093-1200
住所：鴨川市八色 887-1 ふれあいセンター1階