

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・シルバーケア豊満園内)

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



前回しの図

2

右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す



後ろ回しの図

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。



背筋を伸ばす

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)を上にあげる

●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

かかととは地面に付け、つま先はハの字にする



2

ゆっくりと、かかとを上げるその後、下ろす

かかとを上げる時にお尻の筋肉を意識する



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！

市ホームページで紹介

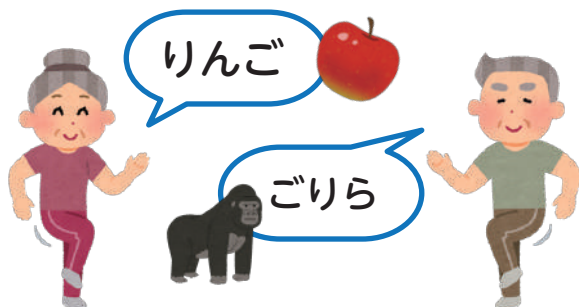
行政チャンネル(123チャンネル)

放映日時

8/16～8/31

9時30分、15時30分、23時30分

足踏みしながら「しりとり」をする



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



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



運動をしながら、足し算や引き算



$$1 + 2 = 3$$

$$3 + 1 = 4$$

$$10 - 2 = 8$$

$$8 - 2 = 6$$



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



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)