

# おうち時間も 介護予防に取り組みましょう！

新型コロナウイルス感染者が急増しているため、感染防止のために家で過ごす時間が増えているかと思います。しかし、外出自粛によって知らないうちに心と体の働きが衰えて、要介護につながる危険性が高まっていますか。今回は家でもできる運動や生活習慣などをご紹介しますので、ご自宅でも介護予防に取り組んでいきましょう。

## 運動機能の向上

### ●自宅でできる運動

□つま先立ち（回数目安：1セット5～10回を1日3セット）

①両足を軽く開き、椅子に手をかけた状態から始めます。

②4秒かけてゆっくりとつま先立ちになります。

\*かかとを上げすぎると転びやすくなるため注意しましょう。

③4秒かけてもとの立った状態に戻ります。



☆ふくらはぎが鍛えられます！☆

鍛えることで地面を蹴る力が強くなるため、歩行能力の改善に有効です。

□足の後ろ上げ（回数目安：1セット左右5～10回を1日3セット）

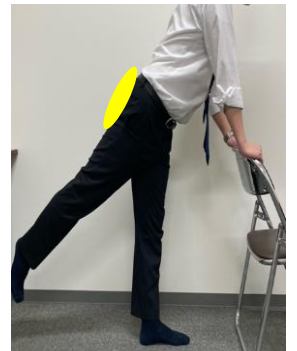
①両足を少し開いて、椅子の少し後ろに立ちます。

②両手で椅子をつかんで、上体だけ45度ほど前へ傾けます。

③膝を曲げないように片方の足をゆっくり後ろにあげます。

\*膝はなるべく曲げず、背中を反らせないようにしましょう。

④上げた状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。左右の足で行いましょう。



☆おしりの筋肉が鍛えられます！☆

鍛えることで歩行や体の安定性を高めることができます。

□開眼片足立ち（回数目安：片足ずつ60秒を1日3セット）

①足を床から5cm程あげ、その状態のまま1分間片足立ちを行います。

②反対の足も行いましょう。

\*転倒しないよう、壁やテーブル等の近くで行いましょう。



☆足全体を鍛えられます！☆

鍛えることで筋力やバランス能力がつき、転倒しにくくなります。

# 栄養のポイント

食事の制限がある方は  
かかりつけの医師に相談  
しましょう。

- 1日3食、バランスの良い食事をとりましょう
- ・健康的な食生活の合言葉は  
**「さあ、にぎやかにいただく」**です。



- ★1日の目安  
左の10品目のうち、  
4品目以上、できれば  
7品目以上摂ることを  
目指しましょう！

- ★特に、筋肉をつくる  
タンパク質(※の食品)、  
骨を強くするカルシウム  
(乳製品等)は、意識して  
とりましょう！

- 1日1.2~1.5Lを目安に水分摂取をしましょう
- ・食事毎、外出や入浴の前後にコップ1杯の水分をとると約1.5Lになります。
- 「パタカラ」
- ・パタカラは口や舌の筋肉を鍛えられ、誤えん性肺炎の予防につながります。  
唾液の分泌も促進されるので、食事の前に行いましょう。
- ①「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」とそれぞれ5回言う。
- ②「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」とはっきり5回くりかえす。

## 認知機能の向上

- 1と△
- ①左手で1、右手で三角を描きます。
- ②1から6まで数えながら、1と三角を同時に描きましょう。
- ③6まで数えたら、次は左手で三角、右手で1と、  
左右の動きを入れ替えて、もう一度行いましょう！
- △と□
- ①左手で三角、右手で四角を描きます。
- ②1から12まで数えながら、三角と四角を同時に描きましょう。
- ③12まで数えたら、次は左手で四角、右手で三角と、  
左右の動きを入れ替えて、もう一度行いましょう！
- その他、普段の生活でできること
- ・日記をつけてみる。(慣れたら1日、2日遅れの日記に挑戦！)
- ・2品以上の料理を同時に作ったり、洗濯を回している間に部屋の掃除を終わらせる。
- ・おかすが冷めないうちに食卓に出せるように料理の手順を考える。
- ・**家族や友人と会話(電話)をしたり、手紙を書いてみましょう！**

