

# 自宅でできる介護予防の紹介

間違っても大丈夫！楽しく笑って取り組みましょう！

## ～認知機能のトレーニング～



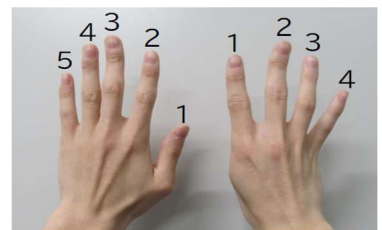
### 【指体操】

- ①両手の指を親指同士、人差し指同士と全部の指同士をあわせませす。
- ②親指だけを離して、指同士がぶつからないように 10 回まわします。  
(反対まわしも同様に 10 回行います)
- ③人差し指、中指、薬指、小指の順にまわしましょう。  
※まわしていない指は離れないようにしましょう。



### 【指数え】

- ①両手を出して、1 から 10 まで数えながら親指から順に折っていきます。
- ②次に右手の親指だけ先に折り、右手は人差し指から、左手は親指から順番に折っていきましょう。



### 【その他、普段の生活でできること】

- ・家族や友人と会話（電話）をする。
- ・日記をつける（1 日、2 日前の日記を書くこともよいでしょう）
- ・2 つ以上の物事を同時進行で行う



## 「貯筋体操」で足腰の衰えを防ぎましょう！ ～筋力トレーニング～

### 【椅子スクワット】 行う目安：5～10 回/1 日 3 回

椅子に座った状態から始めます。

- ①肩幅に足を広げ、つま先を軽く開き、手を胸の前で組みます。
  - ②ゆっくりと椅子から立ち上がり膝を曲げたまま（45 度程度）静止し、ゆっくりと椅子に座ります。
- ＊つま先より膝が前に出てしまうと、膝に負荷がかかり痛める原因になりますので、出ないように気をつけましょう。
- ＊テーブルなどに手をそえてもよいでしょう。
- ＊無理はせずに行いましょう。



### 【開眼片足立ち】 行う目安：片足 60 秒/1 日 3 回

- ①足を床から 5 cm 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。
- ＊すぐ手をつけるように壁やテーブル等の近くで行いましょう。



# 熱中症予防について

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内の水分・塩分バランスが崩れて熱がこもる状態です。めまいや立ちくらみ、大量の汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れます。特に高齢者では、暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、注意が必要です。近年、釧路でも気温が25度を超える日があります。油断せず、熱中症予防をしていきましょう。

## 【熱中症予防のポイント】

### ①暑さを避ける

- ・ 気温が高い時間の外出は避けたり、扇風機等で室温を調整したりしましょう。
- ・ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣類や、外出時は帽子を着用しましょう。
- ・ 保冷剤や氷、冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。



### ②こまめに水分を補給する

屋内・屋外に関わらず、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう。水分補給の目安は、1時間ごとにコップ1杯、1日1.2リットルです。

# 感染症予防について

新型コロナウイルス感染症等の感染症の予防には、以下の対策を組み合わせると効果的です。

## ●手洗い等の手指衛生

- ・ 帰宅後や、調理の前後、食事前などは手洗いやアルコール消毒をしましょう。
- ・ 手洗いは、ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返しましょう。特に指先、親指、指の間は洗い残しが多い部分ですので、しっかりと洗いましょう。

## ●マスクの着用

高齢者等重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下の時にはマスクの着用が効果的です。

- ・ 医療機関を受診するとき
- ・ 入院している方や施設に入居している方のお見舞いなどに行くとき
- ・ バス・電車などの多くの人が乗車する交通機関を利用するとき
- ・ 自身や同居家族に発熱等、感染症と思われる症状があるとき

## ●定期的な換気

感染の機会を減らすためには、定期的に換気を行いましょう。

換気を行う際は、1時間に2回以上、2方向の壁の窓を数分間、開けるようにしましょう。

## ●抵抗力の向上

基本的な感染対策に加えて、自身の抵抗力（免疫力）を向上させることも重要です。

主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事、一人ひとりの健康状態に応じた運動、良質な睡眠・十分な休息などを心がけ、感染症に負けにくい身体づくりを行いましょう。