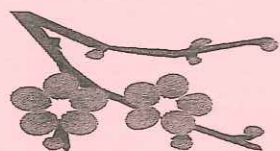


天寿荘ヘルパー便り



2019年2月発行 272号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<71-3101>

毎日動いて寝たきりと 認知症を防ごう！



●高齢者にとって体操は最適な運動です。

負荷のかかりすぎる運動は、けがや転倒などの事故につながる可能性もありますが、運動をしない生活では寝たきりになったり、認知症へ進行してしまうこともあります。

認知症予防についても血流が良くなればそれだけで認知症予防は可能です。体操で足を動かすことで刺激され、その刺激は脳に伝わり、認知症を予防してくれます。

いつでもできて体に負荷をかけすぎず健康にも効果抜群！！
高齢者の方にとって、体操は大変おすすめの運動です。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。このような時は身体を動かすことが億劫になりがちです。

そこで今回のテーマは、『毎日動いて寝たきりと認知症を防ごう！』です。

【高齢者向け簡身体操】

●足指にぎり

1. 足の指をぎゅっと折り曲げる
2. 折り曲げた指をしっかりと開く。

●つま先立つ

1. つま先で立つ
2. かかとをおろす。

※椅子に座って行っても良いです。
立って行う場合は手すりなどを持って行ってください。



●腹式呼吸

1. 鼻から息を吸う。※お腹を膨らませるよう意識する。
2. 膨らませたお腹を徐々にへこませながら口から息を吐く。

一度行っただけでは効果は薄いです。

毎日続けることが大切です！

