

～運動機能の低下が気になるあなたへ～

やってみましょう！お手軽体操

つま先上げ下げ

両足を肩幅に広げてかかとを床につけ、つま先をゆっくり上げ下げします。

転倒予防に効果的



片足ひざ伸ばし

- ①太ももに力をいれながら、片足ずつひざをゆっくり伸ばします。
- ②つま先を胸の方へ倒します。
- \* 体力に自信のない方は、太ももを両手で支えてみましょう。

太ももの筋力アップに効果的



※ 「からだいきいき教室」



リハビリデイサービスnagomi



介護予防ジム クオ



森栄病院



桑名市社会福祉協議会 (多度・長島支所)

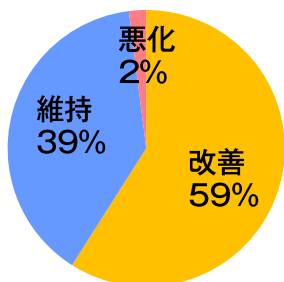


通所介護ほほえみ



《参加された方の効果》

腰痛・膝痛が改善した人の割合



参加者の半数の方が「運動をすることで痛みが軽くなったと感じた」と答えています。その他「体力がついた」「体操をする習慣がついた」などの声があります。

～やせが気になるあなたへ～

食事は1日3回とりましょう

コップ1杯の牛乳またはヨーグルトを1日1回とりましょう

低栄養を防ぐ食事

- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。(魚、肉、卵、大豆製品をどれか1つ毎食いれましょう)
- 家族や友達との食事を楽しみましょう。(楽しく食べると食欲もわいてきます)
- 食欲のないときは、おかずを優先して食べましょう。

※ 「栄養いきいき相談」



内容：管理栄養士が訪問し、食生活についてお話をさせていただきます。

『栄養士さんから、具体的にいろいろなアドバイスが聞け、利用して良かった。』『具体的に調理方法や献立例の資料をもらったので、今後も活用できます。』などの声があります。

**唾液を増やして口腔と体を健康に！** ☆食前のマッサージで、むせ・誤嚥(ごえん)を予防して、おいしく食事しましょう。



じかせん  
＜耳下腺マッサージ＞

親指以外の4指で頬の奥歯のあたりをまわすように押す。



がっかせん  
＜顎下腺マッサージ＞

耳の下からあごの先まで5か所親指で突き上げるように押す。



ぜっかせん  
＜舌下腺マッサージ＞

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す。

※ 「歯つらつ相談」



内容：歯科衛生士が訪問し、お口の状態を確認させていただきます。唾液を増やすマッサージの方法や、お口の体操・口の中の清掃法、早口言葉の効果などについてお話しします。

「口臭がなくなり、口内炎が減りました。口の中の清潔に対する意識がわかりました。」  
「飲み込む力を強くするのに体操をするのが効果があるとはびっくりしました。」などの声があります。

※のついた「教室」「相談」の利用は、条件にあてはまる方が対象です。

条件については、結果アドバイス表をご覧ください。

以下の項目のいずれか1つ以上当てはまる場合に対象となります。

生活機能10点以上、運動機能3点以上、栄養機能2点以上、口腔機能2点以上。

詳しくは、お住まいの地域包括支援センターにおたずね下さい。

★ その他の教室・講演会など ★

名称	内容	備考	問い合わせ先
おいしく食べよう会	調理を通じた交流の場。	年間12回開催	中央地域包括支援センター 24-5104
お口いきいき教室	歯科衛生士による噛む・飲込むなどの機能向上のための講話、歌、体操、ゲームなど。	年間9回開催 中央保健センター	
知って得する栄養のお話	ひと工夫で出来るバランスの良い食事メニューを管理栄養士と一緒に楽しく考える機会をもち、普段の生活を見直しましょう。	平成26年9月17日(水) 10:00~11:30 中央保健センター	
認知症市民公開講座	認知症について学びます。	9月20日(土) 14時~ 市民会館小ホール	
各地域包括支援センターが行う介護予防教室	3B体操、太極拳など運動を取り入れた教室、熱中症など季節に合わせた健康教室等を行っています。	随時。広報折込や回覧で周知しています。	お住まいの地域包括支援センターへ
桑名いきいき体操のつどい	桑名市独自の健康体操です。いつでもどこでも気軽に出来る身近な体操です。下半身の筋トレや脳トレの要素が含まれています。	毎月開催。実際に体操をし、体操のポイントや健康づくりに関する情報などお伝えします。中央保健センター他	中央保健センター 24-1182