

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれがあります。

転倒予防のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

今回は、「身体のバランスを保つ」ための運動を紹介します。

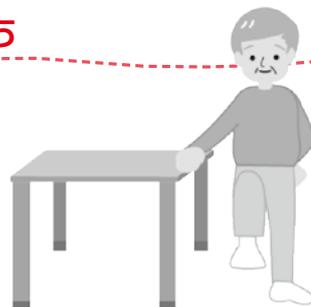
地域ふれあいサロンなどの通いの場の一部では、歌を歌いながらゆっくりとした動きで行う「しもつけ元気はつらつ体操」を実施しています。

筋力とバランス能力を高める効果が期待できる運動で、「立ち上がりやすくなった」「物を持ったり、腕を上げたりすることが楽になった」などと好評です。

ご興味のある方は、高齢福祉課へご連絡ください。

## 座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて10秒保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よるけても大丈夫な方法で行いましょう。



## 前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



## 四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(右手・左足)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



### ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

出典:公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

## オレンジカフェと認知症の方を介護している介護者交流会

### オレンジカフェ

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集うことのできる場です。

#### しもつけ茶屋

##### ■日時

2月9日(水)・17日(木)

午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター

#### より処グリム

##### ■日時

2月18日(金)

午前10時～正午

■場所 グリムの館

### おひさま

■日時 2月16日(水)

午後1時～3時

■場所 サン薬局(文教1-19-4)

#### ゆうゆう茶屋

##### ■日時

2月4日(金)、3月4日(金)

午前10時～正午

■場所 ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

#### 共通事項

検温や手指消毒などの感染症対策にご協力ください。

■持ち物 飲み物

### 認知症の方を介護している介護者交流会

同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時 2月25日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所

#### ■対象者

現在介護している方、または介護した経験がある方

#### ■共通事項

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先  
高齢福祉課 ☎(32)8904