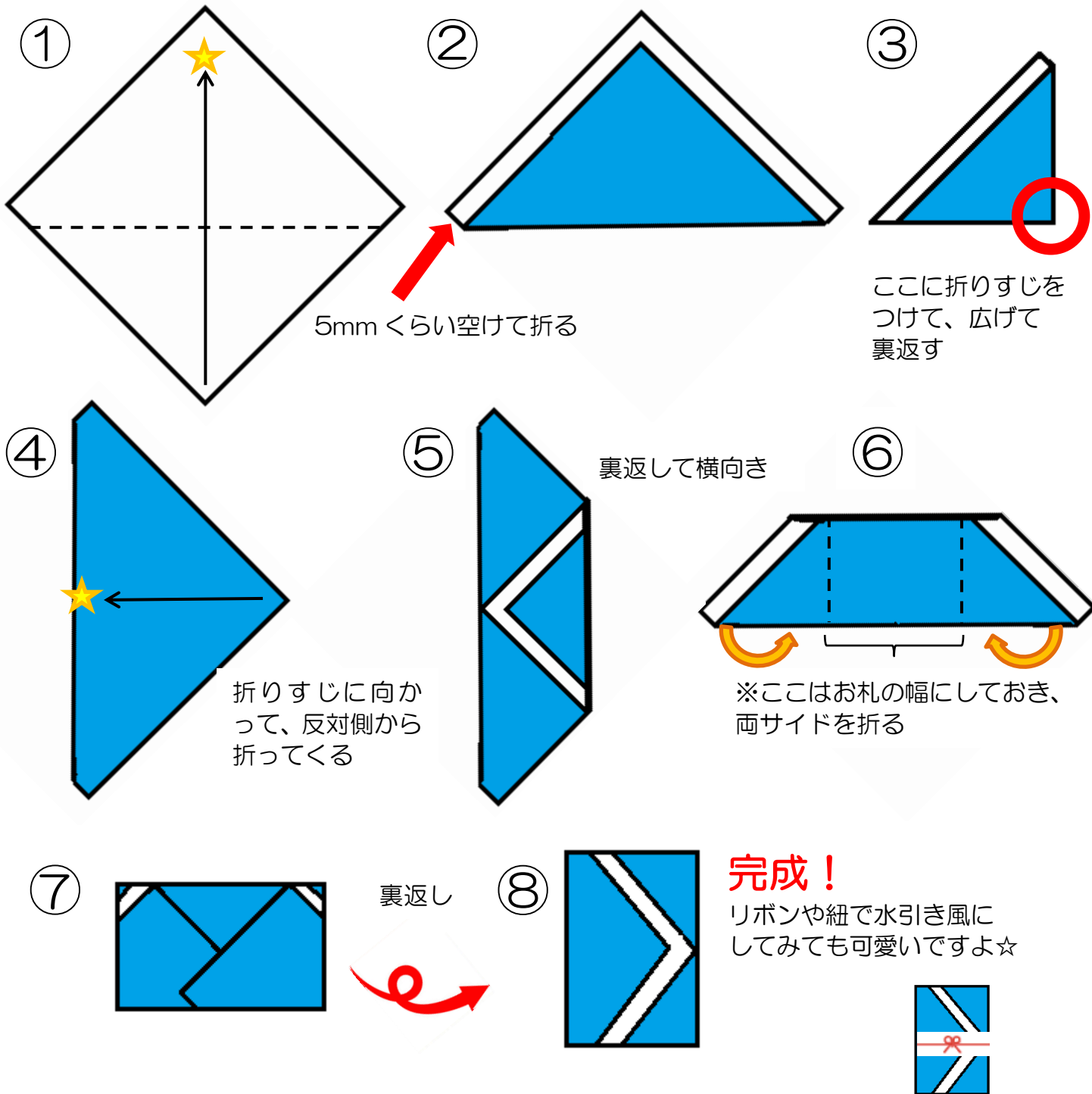




寒くて外に出たくないときは、折り紙でもしませんか？  
認知症予防にもなりますよ！

### 【さんかく折りポチ袋】

15cm×15cm のおりがみだと、  
できあがりは 5.5cm×8.5cm  
くらいになります◎



よろしければ感想をお聞かせください！ 地域包括支援課 (☎22-8118)  
〒634-8509 橿原市内膳町 1-1-60



# はつらつ通信



## 《介護保険ってなあに?》

介護保険の制度は、介護が必要になっても地域で安心して暮らしていくために、介護保険法で定められています。サービスを利用することで、それぞれの能力に応じて自立した日常生活を営めるようにすることを目的としています。

また、自ら健康の保持増進に努め、その有する能力の維持向上に努めるよう記載されており、介護予防の取り組みが重視されています。

⇒次のページの体操をしたり、折り紙をしたりして、寒い冬も介護予防に取り組みましょう！ (参考：介護保険法 第1条、第4条)



## 寒いときは気を付けて！

### 【感染症】

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも気をつけましょう。

### 【温度の急変】

暖かい場所と寒い場所の行き来をするときは、血圧の急激な変動に要注意です。

### 【脱水】

空気の乾燥や、暖房によって湿度が下がることで、脱水症状を起こしやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。



橿原市 地域包括支援課



# レッツ！エクササイズ♪



みなさん！寒い時こそ運動ですよ！  
いつも元気！！健康運動指導士の稲垣牧子です！  
寒さに負けず、笑顔で楽しく運動しましょう♪  
★まずは注意点を確認してくださいね！



## ① 姿勢を正して、深呼吸 4回



背もたれにもたれないで、浅く座る。膝は90度。

鼻から吸って

口から吐く

## ② 腕振り（足は腰幅、目線は前） 8呼吸間×4回



足を腰幅に開く。肘を曲げて腕を前後に振る。  
（動かすのは腕だけ。足は床につけたまま。）

（横から見た図）

## ③ 肩まわし（足は腰幅） 1回4呼吸間×12回 ※写真は前から後ろのみ 前から後ろへ3回、後ろから前へ3回



（横から見た図⇒）

足を腰幅に開いて、肩の上に手をおく。肘で大きな円を描くようにゆっくり回す。

※息は止めない

☹️ はやく回すと肩を痛めます ☹️

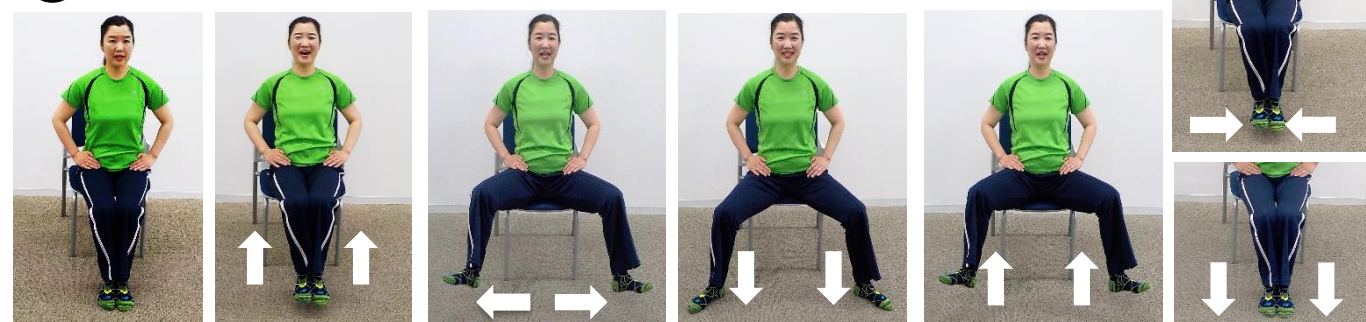
## ！注意点！

注意点を守ったうえで運動しましょう



- ① 楽な服装で
- ② 座ったときに足が床につく安全性の高い椅子を使う  
※回転式、座面に凹凸のあるもの、柔らかすぎる椅子は避ける
- ③ 動作中に呼吸を止めない ⇒ 数を数えながらする（一人のとき）
- ④ 反動をつけない ⇒ ゆっくりと大きく動かす
- ⑤ 痛みを感じたら無理に動かさない ⇒ 自分が「ここまで」と思う範囲内

## ④ 股関節の運動 「開く～閉じる」で1セット×10回



背筋を伸ばす

足を浮かす

足を浮かしつつ  
左右に開く

足を下ろす

足を浮かす

足を浮かしつつ  
閉じて、下ろす

## ⑤ 足踏み 100回



・背筋を伸ばす

・前に出している腕(★)と反対側の足(☆)を上げてスタート  
・声を出して100数えながら足踏みしましょう

（横から見た図）

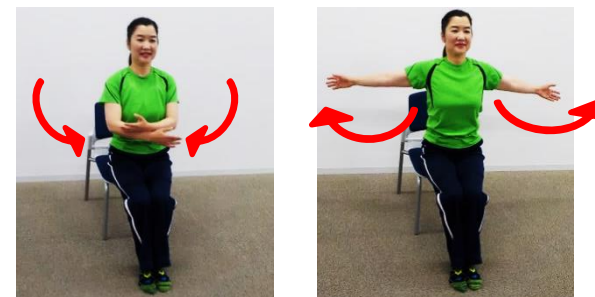
## ⑥ つま先・かかと上げ運動（足は腰幅） 「つま先上げ～かかと上げ」で1セット×16回



- ・背筋を伸ばす
- ・つま先やかかとはできるだけ床から離す
- ・ゆっくりと行う

## ⑦ 深呼吸 4回

①を3回してから ⇒ 横に1回



腕を広げるときに息を大きく吸い込みましょう

## 手と脳の運動 10回

右手：きつね、左手：OK  
⇒ 右手：OK、左手：きつね  
を交互に繰り返す

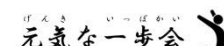
おまけ



できる時に、何回でもチャレンジ！

パソコンやスマートフォンで動画も  
チェックしてみてくださいね！

檀原市 はつらつ通信 検索



一歩会体操にもチャレンジしてみてください！

檀原市 元気な一歩会 検索