

外はすっかり暖かくない、散歩したくなる今日この頃。
 コロナ禍の冬期間、なかなか外出や運動ができなかった方のために、今回は高齢者の運動機能向上について情報提供していきたいと思ひます。

【運動機能低下の要因とその影響】

加齢に伴う下肢や体幹の筋力低下や、体力の低下、膝や腰の痛みがあることで、バランス機能や歩く能力が低下し、簡単に転倒してしまい、骨折に至ることがあります。歩行や日常生活に介助が必要な状態になると、外出することが億劫になり、家に閉じこもってしまうと気持ちまで閉鎖的になってしまいます。ますます活動の機会が減り、悪循環となります。

【定期的な外出の機会を持っていくためには…】

高齢者の方であれば歩く機会が減ることによって筋力が低下し、結果的に活動量が低下につながってしまいます。だからこそ、日頃から鍛えておきたいのが下半身の筋力です。

下半身を鍛えるために効果的なのが“スクワット”です。主な効果としては、お尻から太ももを中心とした下半身全体を鍛えること。「下半身が弱くなってきたな～」という人にはオススメのトレーニングです。やり方は以下の通りです。

- ①胸を張って骨盤を起こす！
- ②股関節にしわを作るようにお尻を下げる！
- ③スネと体のラインが一直線上になる角度まで下げる！
- ④膝がつま先よりも前に出ないようにする！



<左:悪い例 右:良い例>



スクワットのやり方について、動画でわかりやすくご紹介しております。

下記のQRコードを読み取り、ご覧ください。



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。
 日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪
 また、当お便りのご意見も募集してます。
 取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は7月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
 住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
 電話：018-829-0991
 FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ！



