# ほうかつ健康だより清寿苑 4月

あたたかくなってきましたね! 寒さで縮こまってしまった体をほぐして 運動する機会を増やしていきましょう 令和4年4月1日

葉山町包括支援センター清寿苑 住所 葉山町上山口 1669 TEL 046-878-8905



### 運動習慣で生活不活発病を防ぎましょう

「生活不活発病」とは、「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことで、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。特に高齢の方は、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。



まずは、日中じっとしている時間を減らして なるべく体を動かすことを心がけましょう。

運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止する。

#### ひざのばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の 上り下りに必要な太ももの前の筋肉を 強くします。

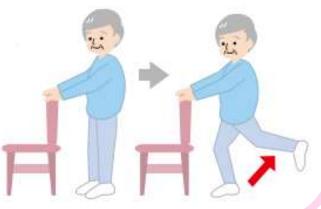
- ・片足ずつゆっくり足を上げ、ひざをのばします。
- ・そのまま<mark>5秒</mark>止め、 おろします。



### 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中から太もも後ろ側の筋肉を 強くします。

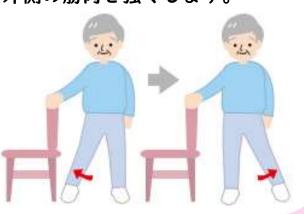
- ・椅子の背もたれなどにつかまって 一方の足を 1.2.3.4 と数えながら うしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



## 足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な太もも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって 一方の足を横に 1.2.3.4 と 数えながらゆっくりひろげる。
- 約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



【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/シリーズ1 健康寿命」 公益社団法人 日本理学療法士協会「リガクラボ/【第1回】新型コロナ対策:生活不活発病 予防のすすめ~家の中で身体を動かそう!」

#### ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆菜山警察署からのお知らせ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# オレオレ詐欺の認知件数が 約3倍に急増!!

令和4年3月現在、

オレオレ詐欺の認知件数が約3倍に急増しています。

騙されないためには、<u>「留守番電話設定にして電話には出ないこと」</u>が重要です。

万が一、電話に出てしまった時のためにも<u>「家族で合言葉を決めて」</u> 被害を未然に防ぎましょう。

家族で話し合い、詐欺被害防止に努めましょう!!

