



シニア健康応援隊がおすすめする

おうち時間で

できることを/
できる範囲で/

レッツ!

介護予防



続けるコツは

- やりやすいことを見つける
- 体調に合わせて無理をしない
- たくさんでなくても、どれか1つから始める



1週間取り組めたら自分にごほうび



例えば「ちょっといい入浴剤でお風呂に入る」
「日頃我慢している甘いものを食べる」など

動かす

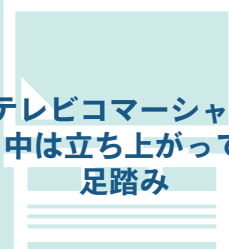
体と口の筋肉を動かしましょう

区オリジナルの体操/
めぐろ手ぬぐい体操やテレビ・ラジオ体操

▶ めぐろ手ぬぐい体操の方法



テレビコマーシャル中は立ち上がって足踏み



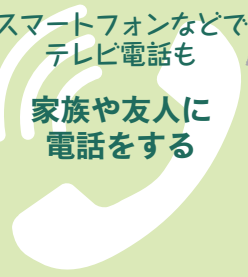
つながる

人とのつながりは幸せを育みます

スマートフォンなどで
テレビ電話も

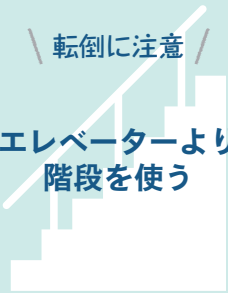
家族や友人に電話をする

手紙やEメールを書いて送る



転倒に注意

エレベーターより階段を使う

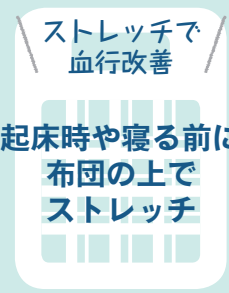


早起きして散歩やウォーキング



ストレッチで血行改善

起床時や寝る前に布団の上でストレッチ



インターホンや窓ガラス越しで近所の人と話す

1人で悩まずに相談する

▶ 介護・福祉・医療などの相談は地域包括支援センターへ



- 自分なりの交流方法を考えてみましょう



お風呂で足裏や足指のマッサージ



歯磨きしながら、かかとを上げ下げ



だ液腺マッサージも一緒にやろう

「パ・タ・カ・ラ」と発声して口の体操

▶ 口のトレーニング方法



シニア健康応援隊養成講座に参加しませんか

介護予防の知識やめぐろ手ぬぐい体操などを学んで、仲間と一緒に介護予防リーダーとして活動するための講座です。



日時 10/15～11/26の毎週木曜日14：00～16：00（全7回予定）

会場 総合庁舎本館2階大会議室ほか

講師 健康運動指導士 高尾都茂子氏 定員 15人（先着）

対象 医師から運動制限をされていないかたで、受講後、シニア健康応援隊として活動ができるかた

申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係（☎5722-9608、FAX5722-9716）へ

※感染症対策のため、変更や中止する場合があります

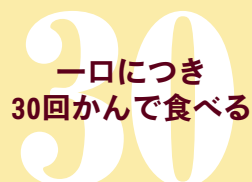
▶ シニア健康応援隊の活動



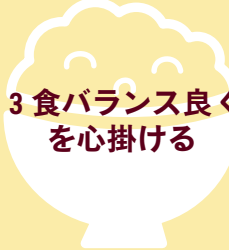
食べる

健康の源は食べることから

一口につき30回かんで食べる



3食バランス良くを心掛ける



- 自分なりの食べる取り組みを考えてみましょう



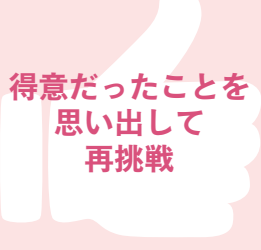
楽しむ

楽しみはストレスや不安を軽減します

お風呂で好きな歌を思い切り歌う



得意だったことを思い出して再挑戦

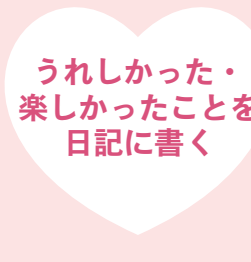


育つ様子を写真で記録しても

花や野菜を育てる



うれしかった・楽しかったことを日記に書く



- 自分が楽しめることを考えてみましょう



