

例年になく早い梅雨入りとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。感染予防のマスクが暑さや湿気で余計にうっとおしく感じますが、ワクチンの接種が始まり、少し先が明るくなってきましたね。感染予防をもう一息がんばってコロナを乗り切りましょう！



運動する機会が減り、家にこもりがちになっていませんか？ 足腰が弱っていないか確認できる「5回立ち上がりテスト」を紹介いたします。

- ①高さ 40 センチくらいの椅子に浅く腰掛けます。
- ②腕を胸の前で組みます。
- ③椅子から立ったり座ったりを 5 回素早く繰り返します



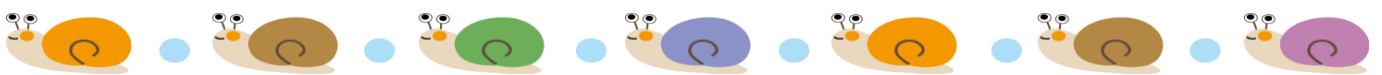
★★5 回行うのに何秒かかったか計測します

12 秒以上かかった方は、サルコペニア（筋肉の量や筋力が低下している状態）になっているかもしれません。14 秒以上の場合はさらに筋力低下から転倒しやすくなっている恐れがあります。予防や改善には運動と栄養が大切です。食事は筋肉のもとになるタンパク質が少ないか気を付けましょう。

●●立ち座りの動作は、ゆっくり行くと足の筋肉トレーニングにもなります。

- ①椅子に腰かけ足を肩幅程度に開きます。
- ②ゆっくり「1, 2, 3, 4」と4つ数えながら立ち上がります。
- ③同じくゆっくり4つ数えながら座ります。ドスンと座らないようにしましょう。

不安のある方は、膝に手をついたり、前に椅子をおき、背もたれを持ってやってみましょう。一日5回を1～2セット、慣れてきたら10回2セット行いましょう。



◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当 林・浅岡・田中
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号 059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45～17:30	電話相談 24時間受け付けております