



12月になり冷え込みが厳しくなってきましたが、みな様いかがお過ごしですか。日本ではコロナの新規感染者数が低い状態が続いていますが、世界では新たな変異株が流行しているとのことで、今まで通りの予防対策を続ける必要があります。気が抜けない年末年始になりそうです。早く終息してほしいものですね。



●〇〇高齢者は冬の転倒に注意しましょう！

高齢になると、冬は暖かい部屋から出るのがおっくうになり、何もせず過ごしがちです。冷えから腰痛や神経痛が強くなり、体が動かしにくくなる方もいます。しかし運動不足が続くと体力や筋力が低下し、知らぬ間に転びやすくなっているかもしれません。こたつやストーブの暖房器具のコードや布団類など、つまづきのもとになるものが多く、とっさに体が動かず転倒する恐れがあります。暖房器具の設置場所やコードの配線など危険がないか一度点検してみましょう。

おうちでできる簡単な体操を紹介します



〇かかと・つま先上げ運動

いすに腰かけたまま、かかと、つま先と交互に上げましょう。かかと上げは足の親指の付け根にしっかり力を入れ、つま先上げはすねの筋肉を意識して行いましょう。



〇座ってボクシング運動

いすに腰かけたまま、こぶしを握り左右交互に突き出します。しっかり力を入れてパンチ動作を繰り返しましょう。



〇立ってつま先立ち運動

椅子の背やテーブルなどに手をつけて、肩幅に足を開きゆっくりつま先立ち、そのまま少しとめ、ゆっくり下ろしましょう。



どの運動も 1 セット 10 回、できる時に少しずつやってみましょう。テレビを見ながら  
コマーシャルの時にするのもいいですね！



◎ 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