



令和 4 年 9 月 吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

いくぶん残暑も和らぎ、過ごしやすい日も増えてまいりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。日中と朝夕の気温差が大きく、夏の疲れも出やすい時候です。まだまだコロナ対策も気を抜けません、体調に気を付けて、秋を楽しく過ごしたいですね。



## おうちで気軽に 転倒予防体操！



年を取ってきて、小さな段差に足が引っかかったり、何も無いところでつまずいたりしたことはありませんか？ 原因としては、足の筋肉が衰え、つま先が上がりにくくなることや、地面を蹴る力が衰え、すり足歩行になって足が引っかかりやすくなるためです。しっかり歩くための筋肉に効果のある、つま先立ち体操を紹介します。

- ① 壁や家具などに手をつき、まっすぐ立ちます
- ② 足指にしっかり力を入れ、両足のかかとをゆっくり上げます。
- ③ かかとをあげたまま10秒ほど止めます
- ④ ゆっくりかかとを下ろします



1セット5回で、毎日3セット～5セット行うのが目安ですが、続けることが大切ですので、無理せずできる範囲で行っていきましょう。腰や膝に痛みがあったり、ふらつく不安のある方は、安全のため椅子に座って行いましょう。余裕のある方は、かかと上げの反対、つま先上げもやってみましょう。

この体操は足首を動かす筋肉のほか、ふくらはぎの筋肉もよく使うので、血流がよくなり足のむくみや冷えを改善する効果も期待できます。



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な連携機関へご紹介させていただいたり、ご自宅へ訪問し、ご相談をうかがうこともできます。

料金はかかりません。お困り事、相談事があり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 浅岡・林・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