

# 13. 介護予防体操

## ～おの楽しく体操DVDのご紹介～

週2回で無理なくできる体操です。10歳若返りを目指しましょう!! 「おの楽しく体操」は、筋力トレーニングをしながら、転ばない、転んでもケガをしない身体づくりを目指した体操です。

### 〔体操の特徴〕

- ・ ゆっくりと身体をほぐし、骨盤や背骨の動きを改善して姿勢を良くします。
- ・ 柔軟性を高め、足腰の筋肉を中心に鍛えます。
- ・ 心地良い音楽に合わせて、ゆっくりとしたペースで無理なくできます。
- ・ 布団の上で、椅子に座って、公園などで、いろんな場所で行える体操をご紹介します。
- ・ 「リラクゼーション」は、体操の後や疲れた時に、心も体もリラックスできるおすすめ体操です。
- ・ 「お口の体操 パタカ」は、お口の周りの筋肉を動かすことにより「話す」「食べる」「飲み込む」力を鍛え、誤嚥予防にも効果的です。



### 好評発売中



### 〔販売・貸出窓口〕

- 販売・貸出物品 DVD・VHS・CD
  - 価格 市内在住の方 すべて1本 500円
  - 窓口 地方包括支援センター
- ※貸出の場合、期間は4週間になります。

## おの楽しく体操をやってみよう!

### ピンナップポーズ

①腕を肩の高さに上げ、肘を直角に曲げる。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。



②頭の後ろで手を組む。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。



※もう一度①・②を繰り返す

### 膝のばし

①椅子に座り、膝をまっすぐ伸ばす。(足首90度)



②そのまま5秒間数えてもどす。

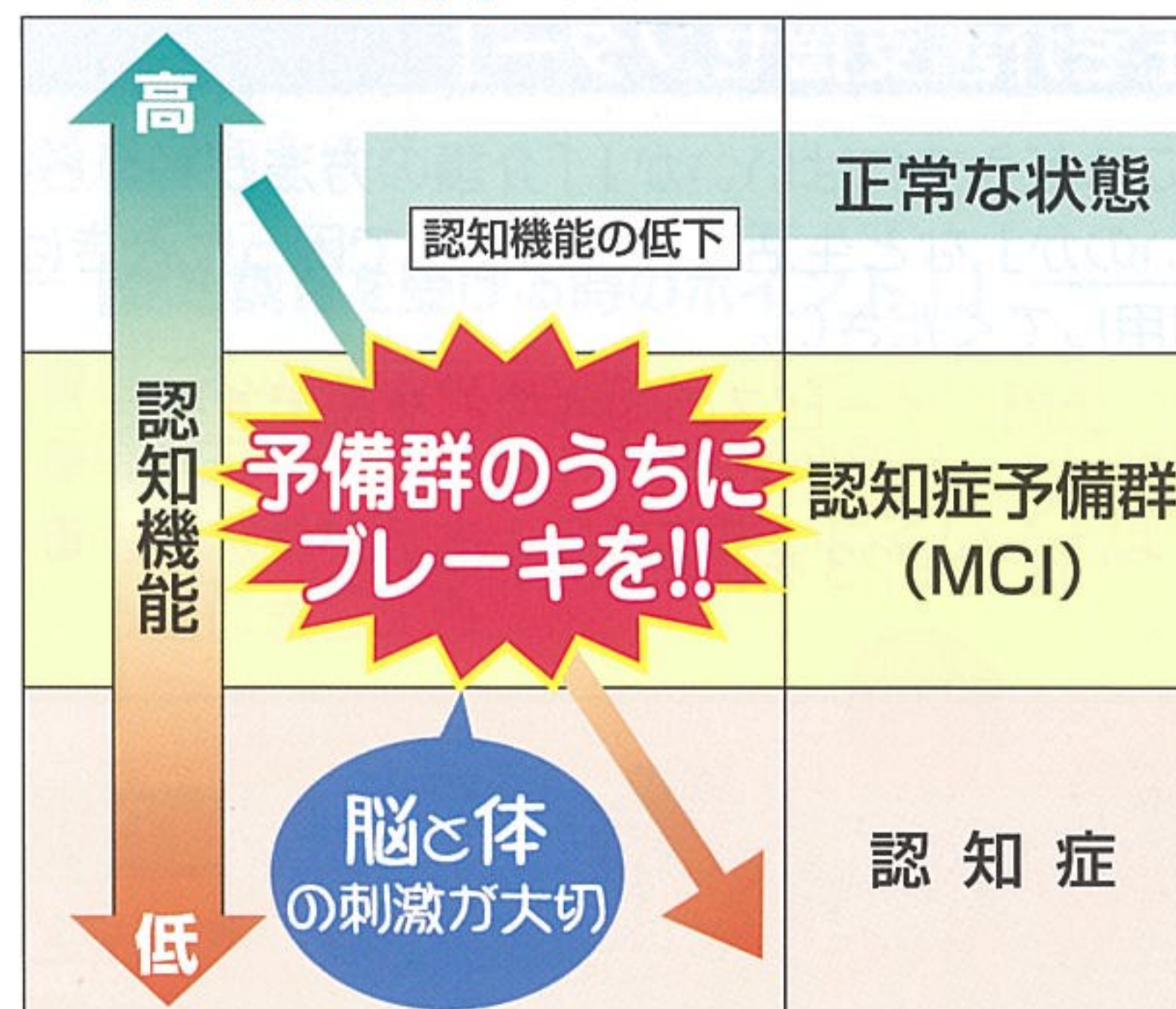


※左右3回ずつ繰り返す

日常生活の中で、**脳(知力)**と**体(筋力)**をバランスよく使うことで、**老化のスピードを遅くすることができます。**

〈認知機能は軽度認知障害の段階を経て低下します。〉  
(MCI)

### 認知機能低下のイメージ



予備群の先には3つのルートが

○回復 ☺  
脳神経に新たなネットワークが作られる

○維持 ☺  
認知機能低下が抑えられ維持する

×悪化 ☹  
認知機能低下が進行しやがて認知症を招く

回復・維持を目指しましょう!

※認知症の多くを占めるアルツハイマー病の進行イメージ