

いっしょに
わくわく!

自宅でできる介護予防体操

講師 健康運動指導士 宮崎正和先生

太もものストレッチ

太ももの裏側を伸ばすストレッチです。

- ① 姿勢よく座り、右足を前へ伸ばします。
- ② 両手を右太ももの上に置き、つま先方向へ滑らせます。
- ④ 伸びて気持ちよいところで、30秒位止めます。反対側も。



足首のストレッチ

足首の関節の動きを改善するストレッチです。

- ① 「つま先」「かかと」を交互に上げます。
- ② 30回位を目安にやってみましょう。



狛江市民生委員児童委員協議会

お問合せ : 03-3430-1240

狛江市民生委員児童委員協議会事務局 (市役所福祉政策課内)

コロナに打ち勝つ！！介護予防

今、改めて介護予防に取り組むことが大切です！！

● 今の生活習慣は大丈夫？ 簡単チェックで見直しましょう！

生活習慣に関する簡単チェックです。

1. 規則正しい生活ができていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. 毎日、歯磨きをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 毎日、3食、きちんと食事をとっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. 週に3回以上、乳製品、肉や魚をとっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5. 週に1回以上、外出していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6. 週に1回以上、運動をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7. ご近所の方との交流はありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
8. 電話やメールで、家族や友人と連絡を取っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
9. 健康についての記事や番組に関心がありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

「はい」が多いほど、今後も健康で過ごせる可能性が高まります。「いいえ」と回答した習慣を見直すようにしましょう。

感染予防しながら介護予防の



A 運動で介護予防

まずは1日10分間
運動をしましょう！
(NHKテレビ体操14:00～)



B 食事で介護予防

食事はバランスよく、
肉や魚など、タンパク質
を多めに摂りましょう！



C 交流で介護予防

直接会って話すことが難しくても、電話やメール
などを使って家族や友人、近所の方となるべく
交流をもちましょう！

