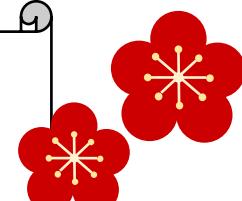




# ぶち元気！！

～生活支援コーディネーターだより～



コロナ渦で自粛生活が続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？  
今回は、日常生活をちょっと工夫するだけで介護予防に効果的な動作等をご紹介を致します！ぜひ、1日1回でも取り組まれてみてください。

作業療法士の先生に聞いてみました！

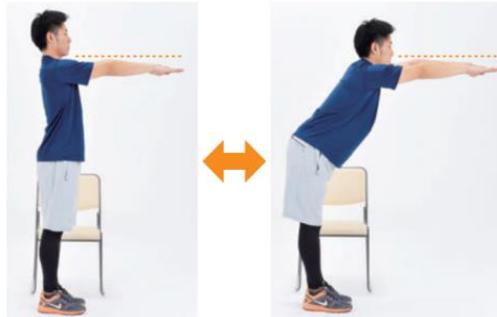
## 元気アップ体操を日常生活に取り入れよう！！

～METsを意識してみよう～

※メッツ(METs)とは横になって過ごすことを1としたときにどれくらいエネルギーを消費するかを示した活動強度の単位です。

～元気アップ体操～

### ◆前後のバランス運動



バランス感覚を養うと、バランスを崩したとしてもこけにくくなります。

～日常生活～



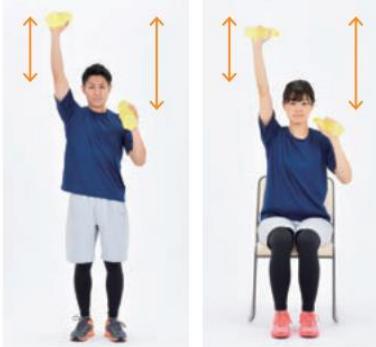
遠くまでしっかりと手を伸ばして掃除機をかけてみよう！

○前後のバランスを強化する運動です。

挑戦してみよう

掃除機をかける 3.3MET s → 遠くに手を伸ばして掃除 3.5～3.8MET s

### ◆腕を上にあげる運動



両手を伸ばして拭くことで肩甲骨のストレッチになります。



窓拭きする際に両手に雑巾をもって交互に動かしてみよう！

○腕全体を強化する運動です。

挑戦してみよう

窓ふき 3.2MET s → 両手を交互に上げ下げ 3.5 MET s

～元気アップ体操～

### ◆片脚立ち



お尻の筋肉アップになり、歩くスピードを保つのに役立ちます。

○お尻と脚全体を強化する運動です。

挑戦してみよう 台所仕事 2.0～2.3 → 片脚立ちを加える 2.8～3.0  
※片足立ちだけだと2.3～2.5 (↑推測値になります)

～日常生活～



キッチンで作業をする時に片足をあげてみよう！

### ◆空気椅子



太ももの筋肉は一番大きく、立つ座るの動き出しの動作に関わるところです。膝の痛みの軽減効果もあります。

○太ももと脚全体の筋力を強化する運動です。



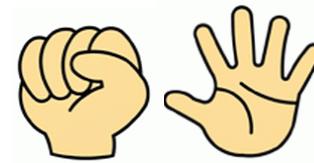
椅子に座る前・立ち上がった後にかがんだ姿勢で数秒間停まってみよう！

挑戦してみよう 立ち上がる 1.8 METs → 空気椅子 3.0 METs

### ◆二重課題



テレビを見ながらCMの間に・・・



ゲーパ体操をしてみよう！

しっかり足踏みをして何回足踏みできたか数を数えてみよう！！



### ～豆知識～

マスクを付けると呼吸筋をしっかり使うことができます。熱中症には気を付けなければなりません、軽度の体操や掃除の時に付けて行くと、心拍機能の強化にもつながりますので、無理のない程度で使ってみてください。

### ～ラジオ体操のご案内～

Eテレ 6：25～10分間  
総合テレビ 9：55～5分間  
総合テレビ 14：55～5分間 (日によって13：55～)



ぜひやってみてください！！