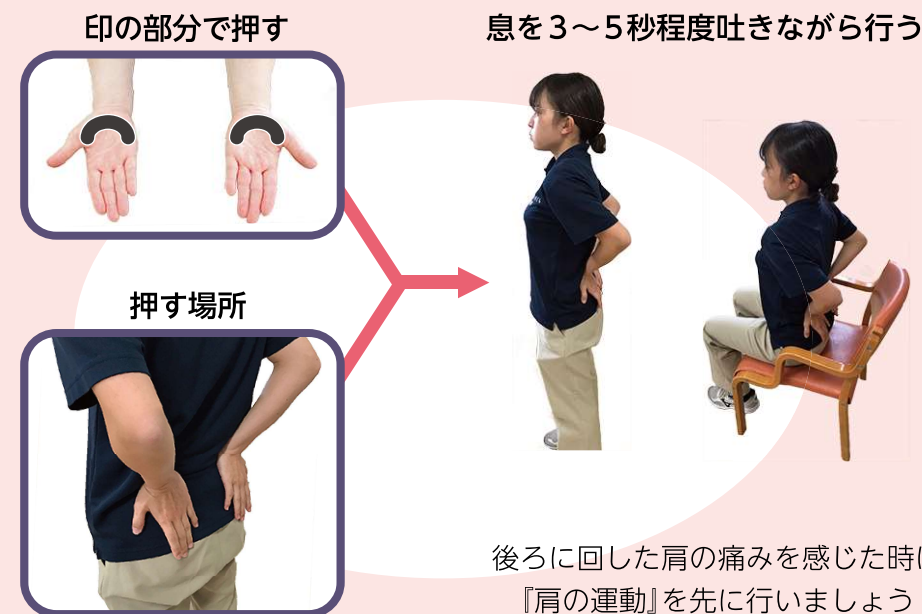


腰を伸ばす運動

5～10回 1日3セット

※足の裏などにしびれが出る場合は中止してください



後ろに回した肩の痛みを感じた時は『肩の運動』を先に行いましょう

？どんな動作の前後に？

- ・掃除機を使うとき
- ・除雪のとき
- ・いずしを作るとき

介護予防体操

おうちでできる！

協力・医療法人社団田中医院
デイケアセンターさくら
作業療法士 瀬下義正さん
理学療法士 阿部桃佳さん

おうちでできる簡単な4つの運動を紹介します。みなさんの「〇〇したい」がいつまでも続けられるように…

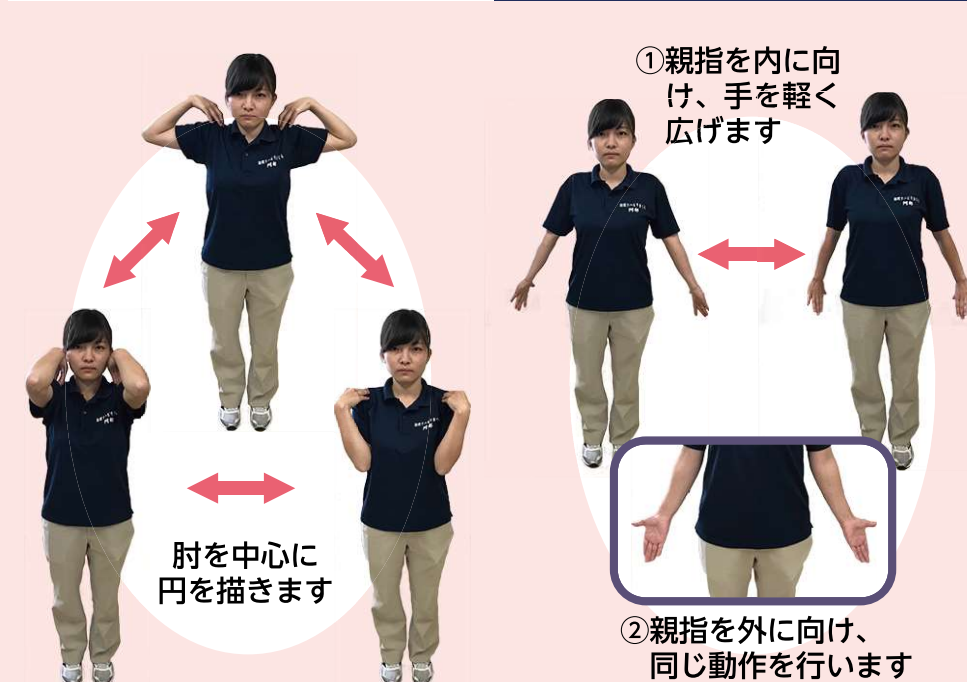
この体操を考えました

医療法人社団田中医院
デイケアセンターさくら
瀬下 義正さん

作業療法士として高齢者の機能回復や生活訓練などのリハビリを行うほか、全国的にも資格保有者の少ない『認知症介護指導者』としても活躍中。

肩の運動

10～20回 1日3セット



②親指を外に向け、同じ動作を行います

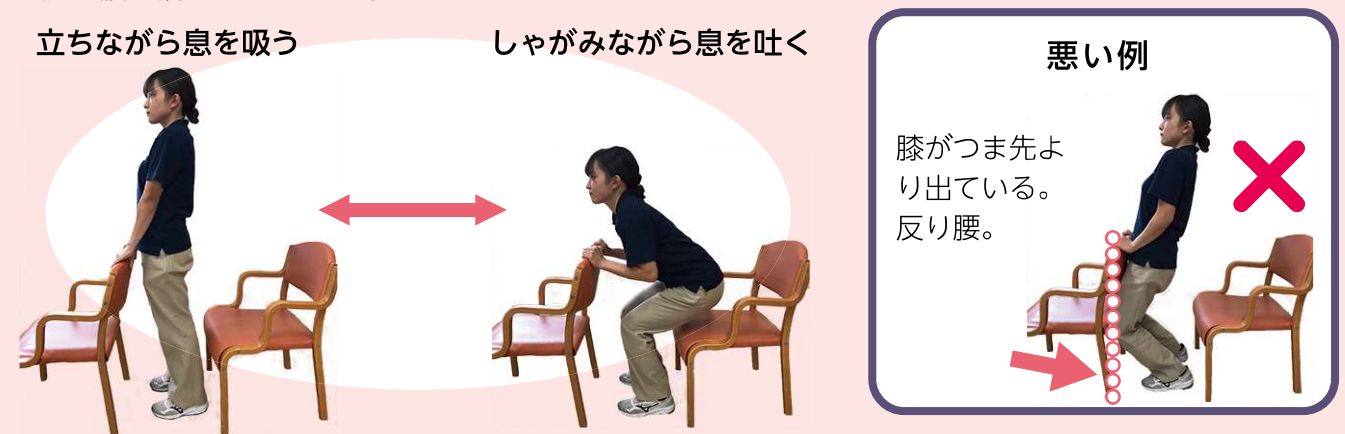
？どんな動作の前に？

- ・大掃除の前に
- ・餅つきの前に
- ・昆布干しの前に

足の力をつける運動

10回1セットを1日4回

※膝や腰の痛みを感じたら中止してください



？どんな動作を続けられるために？

- ・階段の上り下り
- ・転倒を気にせず外出
- ・海岸を楽に歩く
- ・除雪を楽にできる

膝の裏の運動

10～20回 1日3セット



？どんな動作で困ったら？

- ・長い時間座っていると腰が痛くなる
- ・靴下や爪切りを行うと膝の裏がつっぱる
- ・浴槽に入って足先を洗うのに苦労する

『厚岸音頭で介護予防!』を配信・無料配布中!

『厚岸音頭で介護予防!』を厚岸町公式YouTubeで配信しているほか、DVDを無料で配布しています。厚岸音頭にあわせて介護予防体操ができます。ぜひご覧ください!

タオルで背中を洗うように腕を動かします

貯筋サロン

ちよきん

運動器具を使ってリハビリを行い、運動機能の向上を目指す事業です。

- 対象者／町が行う介護予防チエックシートで、介護予防の取り組みが必要と判定された人
- 期間／3カ月を一区切りとし、最大6カ月間
- 場所／デイケアセンターさくら
- 利用料／無料

貯筋検診事業

ちよきん

元氣いきいき教室の参加者を対象に、握力や片足立ちなどの測定を行い、結果に基づいてリハビリテーション職員がアドバイスします。

- 対象者／元氣いきいき教室参加者・貯筋サロンの終了者
- 日時／対象者へ通知します
- 場所／デイケアセンターさくら
- 利用料／無料

元氣いきいき教室

定期的な介護予防、健康教育などをテーマにした教室を開催しています。

- 対象者／厚岸町に居住する65歳以上の高齢者
- 日時・場所／広報あつけしの折り込みチラシや、厚岸町社会福祉協議会広報誌『しゃつき』でお知らせします
- 利用料／無料

あつけしの介護予防事業

厚岸町には、元氣に暮らすための介護予防事業がいっぱい! 気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください。