



おいしく食べて健康に
からだ

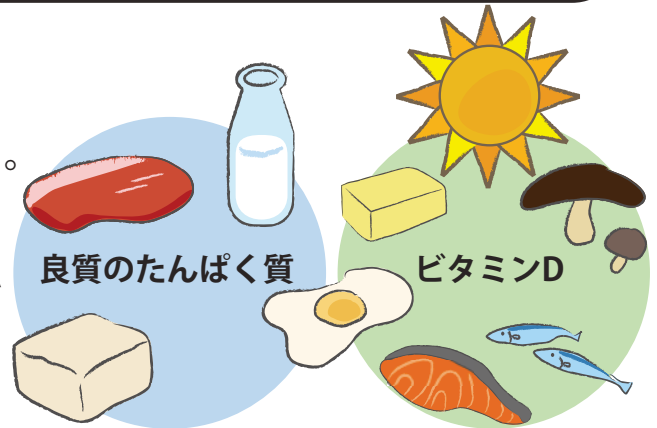
健康のきほん

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

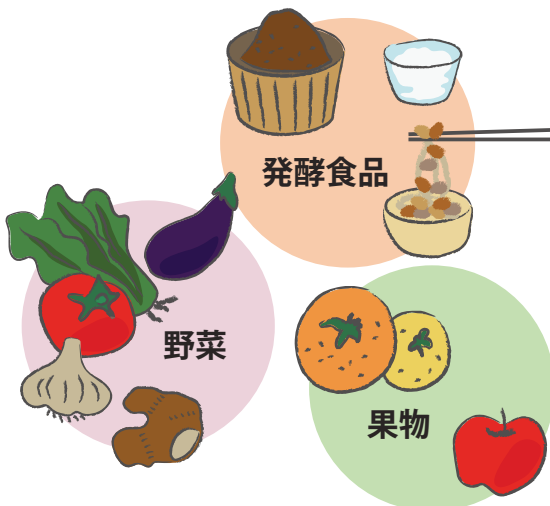
筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づく
りを助ける**ビタミンD**をバランスよく。
ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。



良質のたんぱく質

ビタミンD

病気に負けないように**免疫力をアップ**したい！



発酵食品

野菜

果物

栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3 cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。
足指やバランスを鍛える**トレーニング**を週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて
ください。感覚だけで当てられますか？



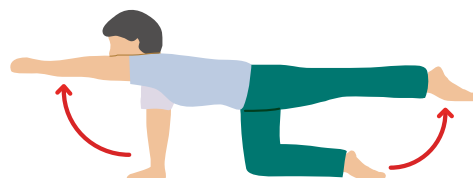
四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯箸薫」
北海道科学大 自宅でもできる転倒予防トレーニング」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

噛む力を鍛えて オーラルフレイル予防

お口の衰え「オーラルフレイル」予防には、お口の機能を鍛えることが大切です。毎日の食事で、噛む力を鍛えること“カムカム”を意識してみましましょう。粗食にならないよう、しっかり栄養を取ることも重要です。

カムカム調理 4つのポイント

ポイント1

水分量を少なくする



ごぼう ● ささみの ●
サラダ ● アーモンド揚げ ●



五穀米 ● きゅうりの ●
● 塩昆布和え ●

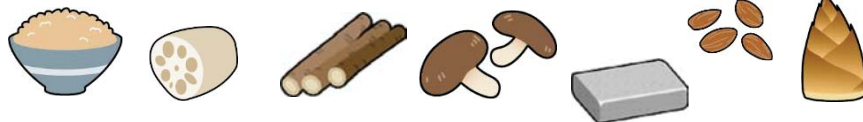
ポイント4

加熱時間を短くする
(野菜)



ポイント2

かたい (噛みごたえのある) 食材を使用する



玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃく等

ポイント3

食材を大きく切る



もっと詳しく知りたい方へ

「しっかり“噛んで”健康に長生き！カムカム弁当レシピ集」で検索

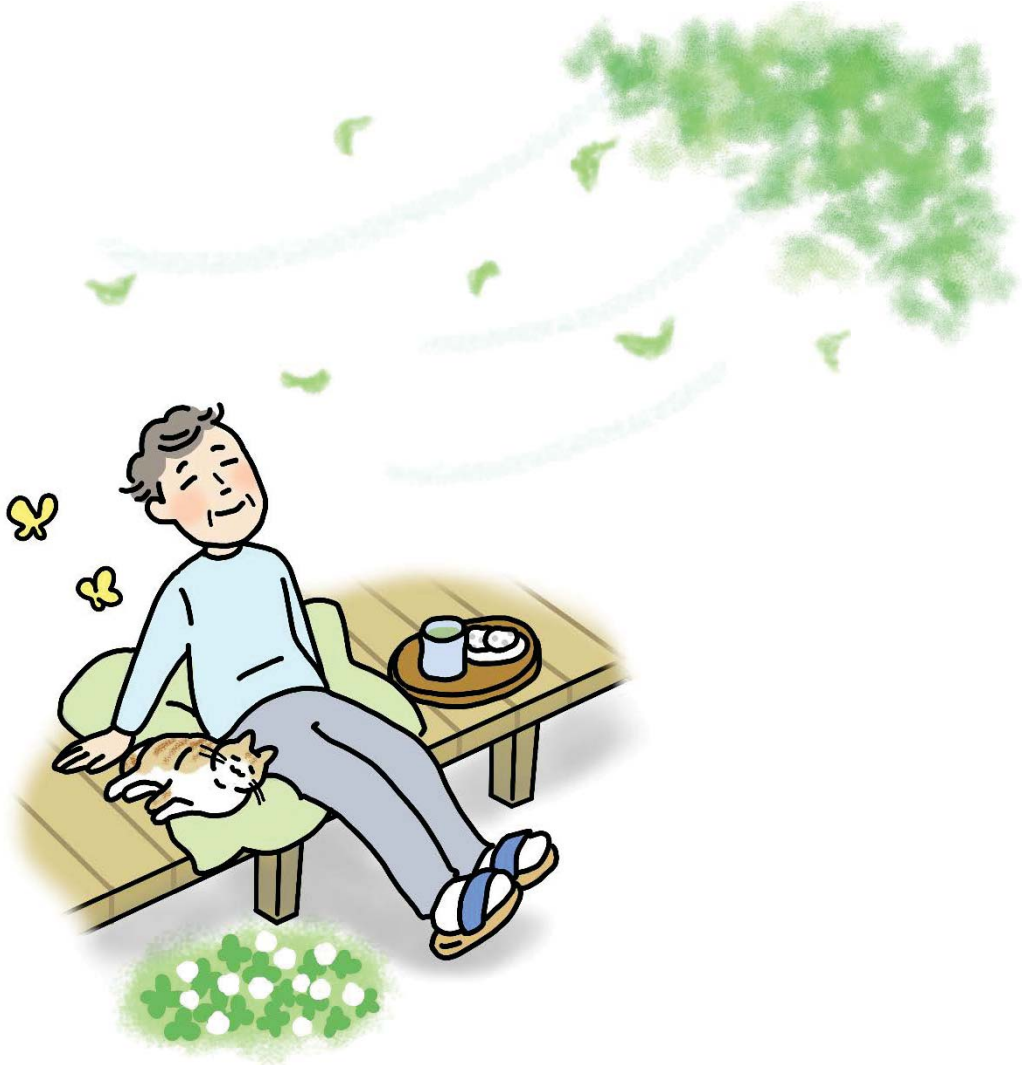




えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

やってみよう!! 柏オリジナルの Youtube動画で健康づくり

かしわ地域まるごと健康ちゃんねる

運動は、週1回1時間行うよりも、毎日5～10分程度でも続けることが効果が高いと言われています。動画を活用して、日々の生活のスキマ時間に運動習慣を取り入れてみませんか？

★☆☆☆☆ = 運動難易度
※柏市在宅リハビリテーション連絡会が運動強度と転倒危険性を軸に難易度を設定しました。



呼吸を整えゆったりヨガ
講師 中野 公美子 氏



手を大きく開いて横に
笑顔と元気になる体操
講師 長岡 智津子 氏



元気もらえるストレッチ&筋トレ
講師 佐々木 務代 氏



やさしいエアロビクス
講師 佐々木 務代 氏



お家やサロンで指体操を
やってみよう



タオルで!まいにち!ストレッチ
講師 高橋 光江 氏



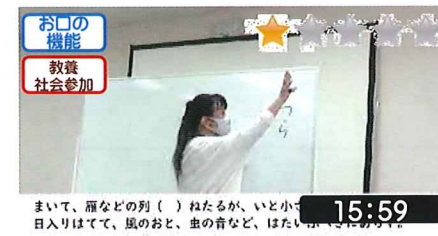
座って楽しむ
ゴムバンド体操



しっかりほぐしてゆったり椅子ヨガ
講師 西村 公美恵 氏



脳トレコグニサイズ
講師 なばな会



声に出して読んでみよう「枕草子」
講師 上鈴木 春枝 氏



ヒップホップでフレイル予防
講師 佐々木 務代 氏



スムーズに動ける@分ストレッチ
講師 本井 傳悟 氏

※運動時、痛みなどである場合は無理せずできる範囲で行いましょう ※運動後は水分補給をしっかり行いましょう。




Youtubeチャンネルの視聴方法
①パソコンやスマホを使用してインターネットで「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
②柏社協ホームページからYouTube動画リンクをクリック



身体の状態にあった運動をやってみよう

※監修 柏市在宅リハビリテーション連絡会

1 まずは自分の状態を知りましょう。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです		
	<input type="checkbox"/> が0~1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい	
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい	
Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6~9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです		
	<input type="checkbox"/> が0~5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります		
※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

※東京大学高齢社会総合研究機構

2 次に自分に合った運動難易度を知りましょう

負荷	運動難易度	イレブンチェック等の結果
高		イレブンチェックすべて左側の回答 両足とも片足で椅子からの立ち上がりが可能  の運動が大丈夫な方
		 の運動が大丈夫な方
普通		イレブンチェックの5番が「いいえ」
		イレブンチェック右側の回答が3つ以上
低い		イレブンチェック右側の回答が5つ以上 痛みのある方 自信のない方

3 最後に自分の難易度に合った運動を探してみよう ⇒表面の運動動画から探してみよう

介護予防講座

～おうちで
やってみよう編～



Vol. 4 R2.6.16

柏市社会福祉協議会
介護予防センター
〒277-0051

柏市加賀3-16-8

ほのぼのプラザますお

TEL 04-7170-5570



ヨーガの呼吸と動きで 免疫アツフ!

日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士
金沢 光子 氏

ヨーガ療法は身体機能の回復と心の落ち着きや睡眠等にも効果のある健康法です。自身のペースで無理をせず続けることで心身の変化を実感していただけるでしょう。

膈式呼吸法

お腹に軽く手をあてて
鼻から息を1.2.3で吸い
鼻から1.2.3.4.5.6で吐きましょう。
(ヨーガの体操の後で毎回行いましょう)

効果：心が落ち着き、自律神経を整え、
免疫力向上



目を閉じて行くと
集中力もアツプ!

体操出来ない
時は呼吸法だ
けでもOK

ンー

アー

息を止めな
いでね!!



ヨーガの効果

- * 力が入る、緩むなどの身体感覚を感じながら行うことで免疫力アツプ!
- * 押し合う力で筋力アツプ
- * 脳や身体の血流の改善
- * 脳の活性化 (認知症予防効果)

実施のポイント

- * 体調に合わせてできる範囲で
- * 押し合う力は半分くらいで
- * 声を出しながらおこないきましょう
(急な血圧上昇を予防できます・声を出せないときには
こころの中で!)
- * 血流など身体感覚を感じながら



こまめな
水分補給を
忘れずに!

裏面へ
それでは実際におこなってみましょう!

椅子のポーズ

①手を合わせて押し合うポーズ(3回)

- ①胸の前で手を合わせましょう。
- ②「アー」と声を出しながら手を押し合しましょう。
- ③息を吸いながら体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながらで手を膝の上におろしましょう。
- ⑤ ①～④を繰り返す



②胸を広げるポーズ(3回)

- ①指を組んで手を後頭部に当てましょう。
- ②「アー」と声を出して軽く押し合しましょう。
- ③息を吸いながら体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら腕を下し手を腿の上に置きましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。



③足を抱えるポーズ(2回)

- ①背筋を伸ばして右脚を抱え
- ②「アー」と声を出しながら手と脚で押し合しましょう。
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら右脚を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。

左脚も同様にやってみましょう。



<心身・脳の疲れをとるポイント>
体が緩んでるのを感じる

踵を突き出し、足の指を広げる

チェック✓

声は息の続く程度で!



- *こまめに水分補給をしましょう!
- *体調に合わせて決して無理のない範囲で行いましょう

寝てできるポーズ

①膝を押すポーズ(2回)

- ①両膝を立てましょう。
- ②右手を右膝に当てて「アー」と声を出しながら押し合しましょう。
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「アー」と声を出しながら手脚を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す
左も同様にやってみましょう。



②床を押すポーズ(3回)

- ①踵を突き出し、肘を曲げましょう。
- ②「ンー」と声を出しながらで踵と肘で床を押しましょう
- ③息を吸って体の力を緩めましょう。
- ④「ンー」と声を出しながら腕を下しましょう。
- ⑤①～④を繰り返す。



いすに座って

ゆるやか筋トレ



おうちでいすに座って簡単にできるトレーニングをご紹介します。筋力アップ以外にも、姿勢が良くなったりむくみが解消されたりと良い効果が期待できます。いつでもどこでも思い立ったらちょこっと試してみてくださいね。

講師 矢澤かづあさん

すねの運動

すねの筋肉を強化するとつまずきや転倒の予防になります

【つま先あげ】

かかとを床につけてつま先を動かします。まずは、10回行ってみましょう。



【かかとあげ】

つま先を床につけてかかとを動かします。まずは、10回行ってみましょう。



※ 楽に座ってよいですが、背もたれには寄りかからないようにしましょう。

【両足バタバタ】 かかとを床につけたままつま先を左右交互に動かします。まずは10回行ってみましょう。



前から見ると



横から見ると

ももの内側の運動

ももの内側を鍛えて膝の変形を防ぎ
姿勢を良くしましょう



内臓を持ち上げるように下腹部に力を入れながらももに挟んだタオルなどつぶしていきます。つぶして、ゆるめてをテンポよく繰り返して行いましょう。慣れてきたら、タオルをつぶす時間をのばしてみましょ。

あしの付け 根の運動

脚の付け根にある筋肉は歩行や階段の
上り下りをスムーズにする働きがあります



あしをあげて階段程度の高さをまたぎ戻します。左右各10回おこないます。

背筋の運動

身体を支えるための背筋と腹筋を
座った姿勢から強化します



脚を開いていすに深く座り
背中をまっすぐにして腕を
前にのびします

背中をまっすぐした
まま前傾します

お尻を少しだけ
あげてみましょう