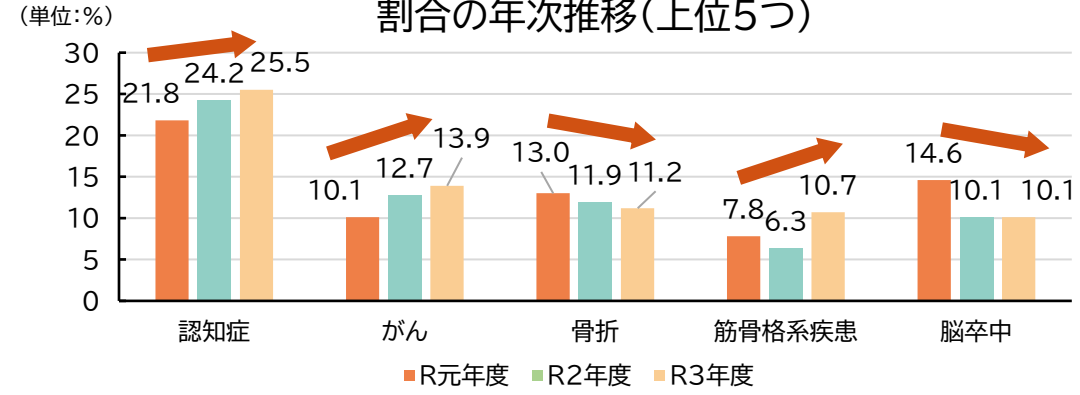


# 今日からはじめる！運動習慣。足腰を鍛えていつまでも元気よく。

新規要支援・要介護認定者の申請時疾患割合の年次推移(上位5つ)



加賀市では、要支援・要介護認定者の申請理由の第1位は認知症、第2位はがん、第3位は骨折でした。また、認知症やがんが原因で介護申請をする割合が、過去3年間で比較すると、年々増加していることが分かります。  
認知症の発症を遅らせ、認知症になってもやりたいことができる日常生活が過ごせるように、右記の4つのポイントを踏まえ、転びにくい身体づくりに努めましょう。

## 認知症は誰もがなりうる身近な病気です。

「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を穏やかにするものです。現時点では、決定的な治療法や予防策はありません。従って「これをしたなら認知症にならない」といったものではありません。少しでも発症のリスクを少なくする4つのポイントを紹介します。

### ●生活習慣病の予防●

高血圧や高血糖の状態が続くと、認知症のリスクを高めまます。生活習慣病予防のため、運動・食生活を見直し、持病のある方は治療を継続しましょう。

### ●転倒予防●

高齢期になると骨粗しょう症や筋力低下により骨折をしやす状態です。骨折し不活発な生活を送ることで、認知症リスクを高めまます。

### ●閉じこもり予防●

外出が週1回以下の高齢者は、週1回以上の高齢者と比べて認知症になるリスクが3.5倍とされています。外出の機会が多いことで脳の活性化になるとされています。

### ●廃用症候群(脳や身体を使わない状態)の予防●

脳を活性化させたり閉じこもりを予防することで、認知症のリスクを少なくすることが大切です。

## 「片足立ち」で体力チェック！

片足立ちをするには、体を支える足の力やバランスを保つ力が必要です。

### チェック方法

- ①時計などの秒数を計測できるものを準備
- ②左右どちらかの足を5cm程度浮かせて、計測を開始
- ③浮かした足が床に付いたり、立っている足の位置がズレたりしたら終了



### 注意点

- 滑りにくい床や、段差がないところで行いましょう。
- 目を開いたまま行いましょう。
- 少しでもバランスを崩した際には、無理をせず、足を降ろしましょう。
- 転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

### 結果

目を開いた状態で、片足立ちが20秒未満の方は転倒の危険性が高まります。バランス力の向上を目指しましょう。

「片足立ち」が20秒未満の方や、転倒に不安のある方は下記のプログラムに取り組んでみましょう。

①から④を組み合わせながら行いましょう。無理はせず、ご自身の体調から判断して、どれか1つから始めても結構です。

### ①バランス練習 (片足立ちエクササイズ)

片足立ちをするには、体を支える足の力やバランスを保つ力が必要です。

- 机や椅子などの安定した物につかまりながら行います。
- 左右どちらかの足を5cm程度浮かせて、保ちます。
- 左右ともに30秒間から始め、1分間を目指しましょう。
- 1日1回から始め、1日3回を目指しましょう。
- 痛みがあれば運動を控え、無理のない範囲で行いましょう。



### ②しっかり歩いて病気を予防しましょう！

1日にどれくらい歩いていますか？1日の平均歩数に応じて、病気の予防ができると言われています。活動量計や携帯電話の歩数機能を活用し、日常の歩数をチェックしてみましょう。

歩数	予防効果
1日平均 2,000 歩	寝たきりの予防
1日平均 5,000 歩	認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均 7,000 歩	骨粗しょう症の予防
1日平均 8,000 歩	高血圧症、糖尿病の予防

中之条研究(青柳幸利氏)より引用

ウォーキングのポイント！

- 姿勢は真っすぐ
- 歩幅を大きく
- かかとから地面につける



### ③ふくらはぎのストレッチ (腓腹筋のストレッチ)

ふくらはぎが固いと、歩きにくさや前へ体重をかけにくくなります。

- 椅子の背もたれにつかまりながら、足を前後に開きます。
- 後ろのかかとを床につけたまま、前の足を曲げ前方に踏み込みます。
- 後ろ足のふくらはぎが突っ張るところで止め、30秒数えます。
- 左右とも行いましょう。

- Point① 後ろのひざはできるだけ伸ばしましょう。
- Point② 反動はつけずに痛くない範囲で行います。

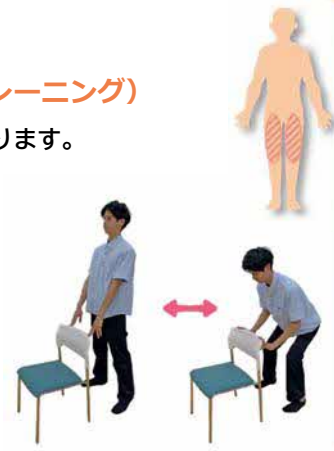


### ④スクワット (大腿四頭筋・ハムストリングスのトレーニング)

下肢の筋力アップにより、つまづきにくくなります。

- 足を肩幅に開いて立ちます。足を曲げてゆっくりと腰を下ろし、また足を延ばして立った姿勢に戻ります。10回繰り返します。

- Point① つま先とひざが同じ方向を向くように足を曲げます。
- Point② ひざがつま先よりも前に出過ぎないようにしましょう。



スマートフォン用アプリ「グッピーヘルスケア」



毎日の健康づくりへの取り組みを記録することで、ポイントが貯まります。条件を達成すると、抽選でAmazonギフト券が当たります。

詳しくは市のホームページをご覧ください。  
(問合せ) 加賀市健康課 ☎72-7865

