

おじゃまします!

# 地域包括支援センターです!! Vol.5



## 作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防③

こんにちは(^^)作業療法士の桑田有佳子です。10月の広報でお伝えした、「立ち上がり方の基本」と「足裏こころ運動」はどうでしたか? 楽に立ち上がれるようになったり、足の調子が良くなってきたかと思いきやこれから雪が降ってくると、外に出ることもおっくうになり、**転倒も心配**ですね。冬、**体力や筋力が落ちてしまわないように**、今回は「**自宅で簡単にできる、転倒予防の運動**」をお伝えします。

### これだけやろう! 転ばない3つの運動

#### ① 膝伸ばし 10秒保持×5回ずつ (右を5回連続やった後、左5回連続でやる)

太ももの筋肉を鍛えます。立ち上がる・歩く・体重を支える等、生活動作で最も大事な筋肉です。



できるだけ足をまっすぐ上げ、太ももを鍛える。つま先を立てると、ふくらはぎも伸びます!

#### ② 足踏み運動 20回×2セット

足の付け根の筋肉を鍛えます。足を引き上げて、すり足の改善・姿勢をきれいに保つ役割があります。



胸の方に片足をしっかり引き上げる。カカトから落とすと、骨が強くなり骨粗鬆症予防に!

#### ③ 開脚運動 20回×2セット

お尻の横の筋肉を鍛えます。ふらつかなくなったり、姿勢を変える時など動作が安定します。



足を横に開き、お尻に力が入るのを感じましょう。閉じる時は、膝をぴったりつけ内もも強化!

一日どれかひとつでもいいので、やってみてください。転ばずに冬を乗り越えましょう(^^)!

# 歯を大切に むし歯ゼロの子大集合

10月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します



安田 岳叶くん (関)



野呂 尚之助くん (東野)

## むし歯予防の豆知識



### <“ダラダラ食べ”はむし歯になりやすい>

食事やおやつをダラダラ食べると、口の中が酸性に傾く時間が長くなるので、むし歯になる危険が高まります。

#### □の中に長く残るお菓子に注意

○あめ、チョコレート、キャラメルなどは、口の中に長く残るので気を付けましょう。

○食べる量より食べる回数がポイントです。

#### 寝る前の飲食は控える

○寝ている間は唾液の分泌が少なく、口の中の細菌が増えやすい状態になります。

○寝る前はとくに丁寧に歯みがきを行い、飲食は控えましょう。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋)

## らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎  
あります

Laical 夕陽公園 深浦港

みちのく銀行 ★ 青森銀行

社会福祉法人 西寿会  
リハビリ特化型デイサービス

リハジム Laical らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551  
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
http://www.hamanasuso.com

## 現金買取 鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください

つがる市柏鷲坂清見 71-16



TEL 0173-26-7576

