

運動をしましょう!!

ポイント

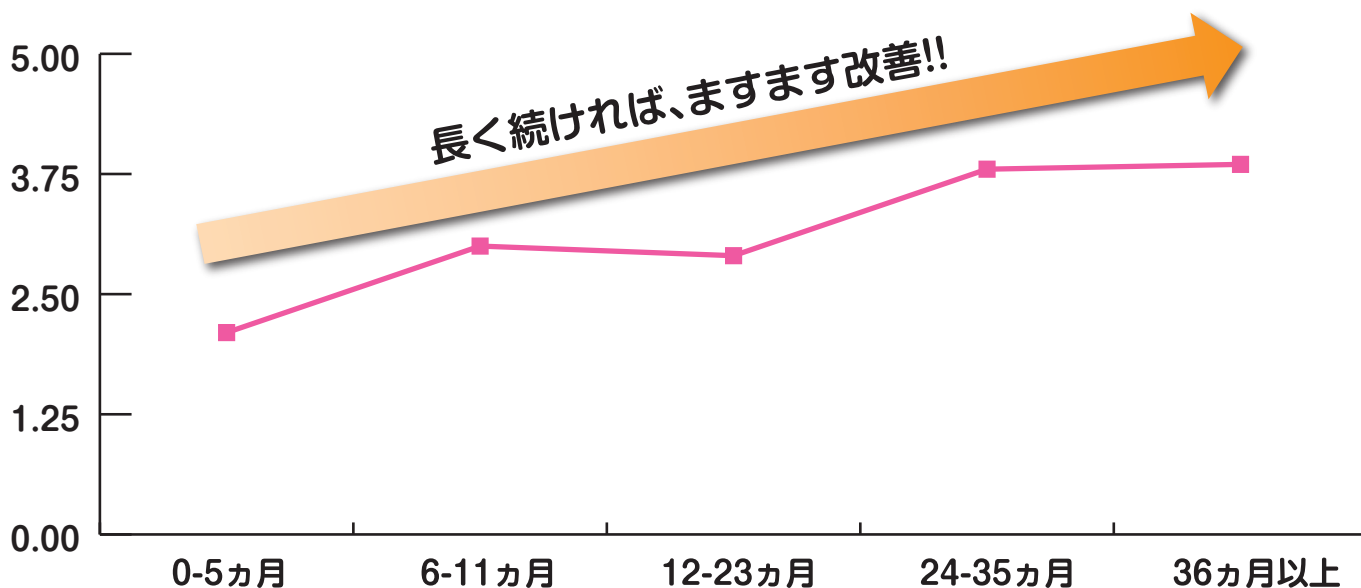
- 何歳になっても、運動機能は取り戻すことができます。
- 介護が必要とならないために、足腰の力をつけましょう!!

1 運動機能は何歳になっても取り戻すことができます!

身体を動かすことによって、たとえ90歳以上の高齢者になっても運動機能を取り戻すことができます。

「年だから仕方のないこと」と思っていないですか？

決してあきらめることなく、積極的に身体を動かしましょう!



平成21年に行われた「高知市いきいき百歳体操実態調査」では、体操を長く続ける程、生活上の改善点が多くなっていました。



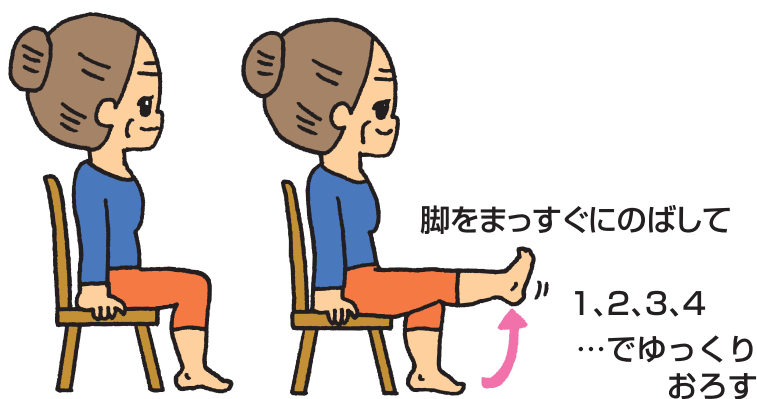
② 介護が必要にならないために、 足腰の力をつけましょう!!

高齢になり、介護が必要になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の3割以上を占めています。

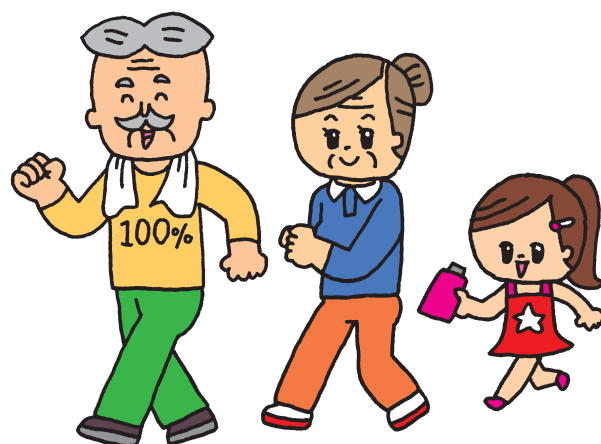


できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、運動機能を向上させることが大切です。
また、足腰の力をつける運動と、ウォーキングや散歩などを組み合わせて行うと、より効果的です!

<足腰の筋肉をつける運動>



<ウォーキングや散歩>



2つの運動を組み合わせて行いましょう!!

高知県内では、いきいき百歳体操をはじめ、るんるん若ガエル体操や元気体操、わかガエる体操など、地域ごとに様々な取組が行われています。

※運動に興味がある方は、
お住まいの地域の地域包括支援センター
にお問い合わせください。
(29~31ページをご覧ください。)

