



体力づくり 健康づくり 筋力低下を防ごう!

新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、外出する機会が減ったことで体の活動量が減り、筋力や体力の低下など健康への影響が心配されています。そこでコープみらいの福祉事業が利用者に向けて実施している体操を、千葉エリア津田沼デイサービスセンターの中澤さんに紹介していただきます。仕事の合間やご自宅で、自分の体力に合わせて体操を試みましょう。



なかざわ ゆみこ
中澤由美子さん
(機能訓練指導員・理学療法士)

転倒しにくい体をつくるために、体重を支える筋肉やふくらはぎの筋肉をきたえましょう。自宅ではイスなどにつかまって行ってください。



協力：コープみらい福祉事業部

エクササイズ1

ひざのばし

イスから立ち上がる時や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉をきたえましょう。

- ①片足ずつゆっくり足を上げひざを伸ばします。
- ②そのまま足首を5回上下させます。



自分にあった速度で。

★右5回左5回で1セット。1日3セットを目標に!★

エクササイズ2

スクワット

体重を支える筋肉をきたえましょう。

- ①足を肩幅に広げて立ちひざをしっかりと曲げてゆっくりお尻を下ろします。
- ②ひざを伸ばし、お尻をゆっくり上げます。



ひざがつま先より出さないように。

お尻、太ももにしっかり力を入れましょう。

★10回を1セット。1日3セットを目標に!★

エクササイズ3

つま先立ち

ふくらはぎの筋肉をきたえましょう。

- ①足を肩幅に広げて立ち背伸びをします。かかともしっかりと上げます。
- ②上げた後ゆっくりとかかとを下ろします。



ふくらはぎにしっかり力を入れましょう。

下ろす時もふくらはぎに力を入れたまま、ゆっくりと行いましょう。

★10回を1セット。1日3セットを目標に!★

体操は、息をとめずに行ってください。最初は1セットからでもかまいません。朝、昼、晩に分けて1セットずつでもOK。無理のない範囲で続けていきましょう。

コープみらいの福祉事業が大切にしていること

高齢化が進むにつれ介護が必要な方は年々増え続けています。もし介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域で安心していきいきと暮らしていけるように、コープみらいの福祉事業は「介護についての相談受け付け」「自宅での介護」「施設での介護」などさまざまなサービスを組み合わせ、利用者の生活を支援しています。大切にしていることは利用者の「自立につながる支援」。介護を必要としている方に「できないことをしてあげる」のではなく、できる力や意欲を少しでも引き出すような支援を目指しています。



コープみらい福祉事業部
コープみらい介護事業
のご案内
◀詳しくはこちらから

ほべたんと「食育クイズ」に挑戦!



旬の野菜編

旬とは…?

野菜や果物、魚などが **いちばんおいしい** **いちばん栄養がある** **安い** 時期をいいます。

それぞれの野菜の旬は春・夏・秋・冬のどれでしょう?



①たけのこ



②ほうれんそう



③さつまいも



④きゅうり



⑤春菊