真駒内・藻岩下地区におすまいのみなさまへ

・南区介護予防センターまこまない
からのおしらせです

この頃、

瓶やペットボトルのふたが開けにくくなった

という声をよく耳にします。

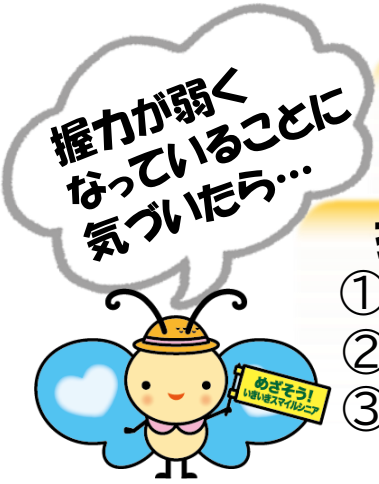
握力の低下は全身の筋力低下のサインです。
「開けにくくなったな」と感じたら、
これ以上筋力が落ちないように対策しましょう！

【日常生活で分かる　握力低下のサイン】

- □　重いものを長時間持てない
- □　瓶やペットボトルのふたを開けられない
- □　布巾をかたくしぼれない
- □　物をよく落とす

これらの状態を放置すると…
- ・筆圧が弱くなり字が書きにくくなる
- ・日常生活での生活行為に不便さがでてくる
- ・転びやすくなる

と言われています。



日常生活の中に物を握る動作を増やす

例：ボールを握る、タオルを絞る

指先の運動をする

①手を肩の高さにあげ、肘を伸ばす。
②5秒かけてゆっくり手のひらを開く
③5秒かけてゆっくり手のひらを閉じる

＜1日30回から始めましょう＞

下半身を鍛えることも大事！

◎椅子に座るときは
5秒ほどかけて
ゆっくり座る

◎歯磨きしながら
つま先立ち

や

片足立ち

年齢を重ねることで若いときには簡単にできたことが
だんだんと難しくなってくるのは **誰にでも起こること**です。
知恵と工夫で**「自分で出来る状態を維持」**することが大切です。

◎便利グッズを使う

「補助ありでも、自力で行う」ことは、能力低下の予防になります。
日々の生活のちょっとした不自由さを解消するために、
道具を使って工夫することは、認知症の予防にもなります。

◎そばに居る人の手を借りる

全てお任せするのではなく、できない部分だけ助けてもらいましょう。
せっかくですからこれをきっかけにして会話を楽しみましょう。
人とのかかわりを持つことは、うつ病・認知症予防にも効果的です。

◎なにもやっていないようで 実はやっている？！

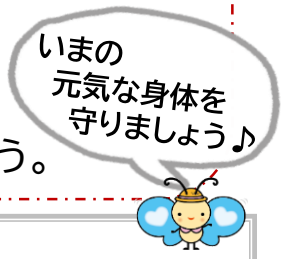
あなたが今の筋力を維持できているのは、日常生活の中で
すでに無意識に運動をしているからでもあります。
たとえば、トイレに5回行ったら立ち座りの運動を10回やっているのと
同じです。家事や買い物だけでなく、新聞を取りに立ち上がるなどの
現在何気なく行っている日常生活の動作を減らさないように
気を付けるだけでも維持の効果があります。

握力の低下以外にも、

☐ **歩く速度が遅くなった**　☐ **歩幅が狭くなった**　など

「数年前にはできていたが難しくなってきたこと」はありませんか？
誰でも加齢とともに握力や筋力は緩やかに低下していきますが、

短期間に**明らかに大きく低下**している場合は、
病気が隠れていることもあります。
「歳だから」と片付けるのではなく、医師に相談してみましょう。



★お気軽にお問合せ/ご相談ください★

南区介護予防センターまこまない　**担当：千葉・高田**

南区真駒内幸町2丁目1-5　真駒内幸町ビル701号室　☎ **581-1294**

介護予防センター運営事業は介護保険法に基づいた札幌市の委託事業です。

監修：IMS(イムス)グループ　イムス札幌内科リハビリテーション病院　リハビリテーション科