

今こそ！
介護予防！

高齢者のみなさん

いきいき生活 始めませんか？

本市の高齢者の介護等が必要になった原因第1位は「高齢による衰弱」、つまり「身体の衰え」です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を避け自宅で過ごす時間が長くなることで、体力の低下を感じたり、気持ちが落ち込んでいるというかたもいるのではないのでしょうか。少しずつ暖かくなってきた今、いつまでも元気に生活するために、「いきいき生活」を始めてみませんか？

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

生活を振り返ってみよう！

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組を行うため、基本チェックリストで生活機能を確認してみましょう。

【基本チェックリスト】 掲載している項目は一部（全25項目）です。詳細は市ホームページをご覧ください、お問合せください。

区分	質問事項	回答（いずれかに○をつける）	
運動	1 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか。	はい	★いいえ
	2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	★いいえ
	3 15分くらい続けて歩いていますか。	はい	★いいえ
	4 この1年間に転んだことはありますか。	★はい	いいえ
	5 転倒に対する不安は大きいですか。	★はい	いいえ
外出	6 週に1回以上は外出していますか。	はい	★いいえ
栄養	7 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	★はい	いいえ
	8 身長 cm 体重 kg (BMI =) ※BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5未満該当		

以下に当てはまるかたは、次のページで予防方法を確認しましょう。

- 1～5の★マーク部分に○が3個以上ついている
→ 普段の生活に必要な「運動機能が低下」しているかも… [次ページのAへ](#)
- 6の★マークに○がついている
→ 外出の頻度が少なく、「閉じこもりがち」になっているかも… [次ページのBへ](#)
- 7の★マークに○がつき、8が18.5未満のかた
→ 身体を動かすエネルギーや内臓・筋肉などをつくるたんぱく質などの栄養が不足している「低栄養」かも… [次ページのCへ](#)

当てはまらないかたも、定期的に基本チェックリストで確認しましょう。



A 簡単体操で身体を動かそう！

◆足の外開き お尻の筋肉を鍛えることで歩行が安定します



お尻の筋肉を意識しながら足を真横に上げ下げして1回

毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を継続しましょう。

体操のコツ

- ・ゆっくり声に出して数える
- ・10回で1セット
- ・朝・昼・晩、各2セット以上を目安に
- ※痛みがある場合や体調が悪い場合は無理せず休みましょう。

このほかの体操もご紹介しています！
詳しくはこちらから▶

青森市 自宅でできる体操



監修：青森県立保健大学 理学療法学科 助教 新岡大和

B 感染対策をしながら交流しよう！

【活動事例】

★本泉もみじ会

距離を保ちながら、楽しくロコモ予防体操を行っています。また、活動後は使用した椅子等の消毒もしっかりと行っています。



★高田あったか広場

災害時に備えて、チラシでごみ入れやスリッパを作る方法等を学んでいます。また、開催場所を広い体育館に移し、換気を行いながら開催しています。



★ふれあいサロン自由ヶ丘

地域包括支援センターの支援を受けながら、ロコモ予防体操に取り組んでいます。また、感染症対策のポイントを掲示する等、確認し合いながら、健康教室等も開催しています。



各地域で開催されている「こころの縁側づくり事業」への参加をご希望のかたは、

- ・高齢者支援課 (☎017-734-5326)
 - ・青森市社会福祉協議会 (☎017-723-1340)
- へお問合せください。

C しっかり食べて栄養満点！

いきいきと元気に生活するためには、栄養をバランスよくとることが大切です。

●主食・主菜・副菜をそろえて1日3回

食事をとりましょう。

主食…米、パン、麺類

主菜…魚、肉、卵、大豆製品

副菜…野菜料理を1食に1皿以上



●食欲のないときは、ヨーグルトや果物など、食べられるものから食べてみましょう。

令和3年度から

「まちなかいきいきサロン」が始まります！

市では、高齢者が身近な場所で生きがいくくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等の場所で、体操やレクリエーションを通じて楽しく交流できる場づくりを行います。詳細は、本紙等でお知らせします。



イメージ写真