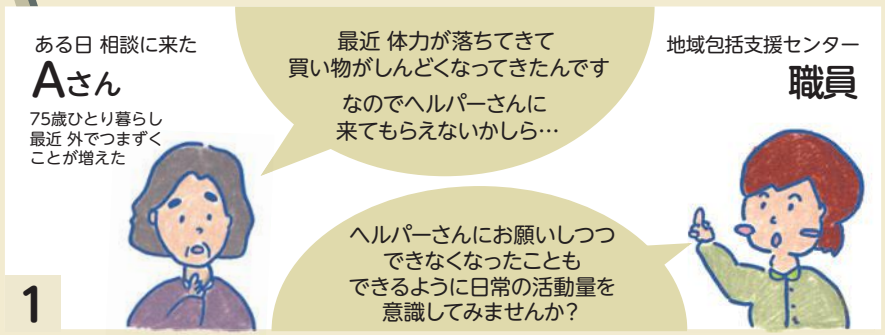
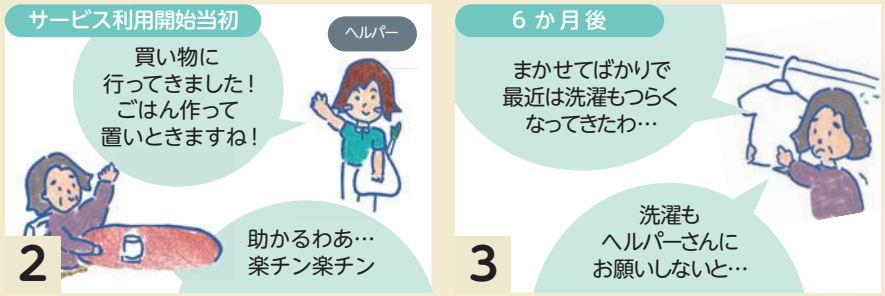
生涯現役

活動量UPで元気なこころと身体をつくろう!

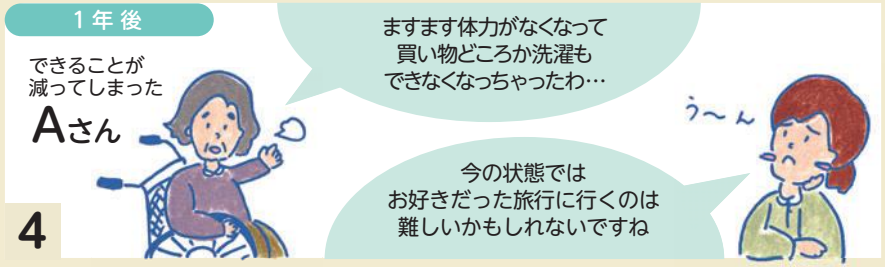
この漫画の動画を公開しています ➡

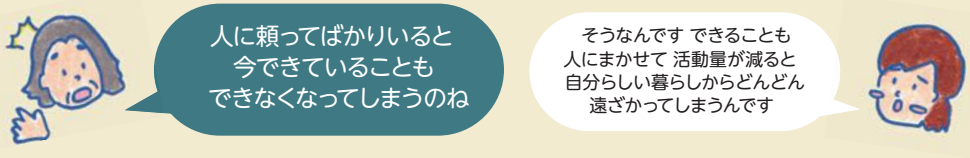


できることもやらずにいた場合



活動量が減る ⤵ できることも減る ⤵



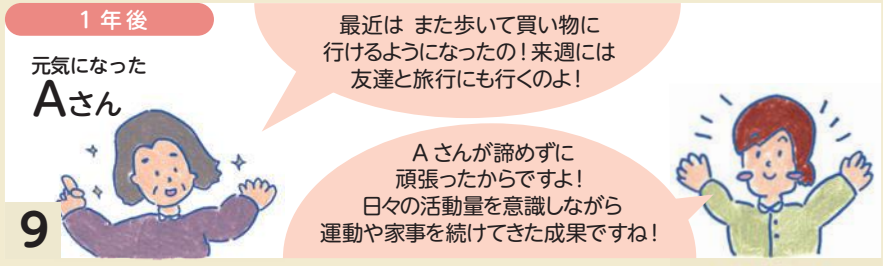


できることを増やそうとした場合





活動量が増える ⤴ できることも増える ⤴





茨木市　健康医療部長寿介護課　令和5年4月作成

活動と参加のページ

「外出」で活動量UP

高齢期の閉じこもりはフレイルの状態を進めてしまいます。外出が減ると心身機能が低下し、認知症の発症リスクを高めるという研究結果も出ています。友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出することを意識しましょう。

「外出」で身体活動と認知活動が増えます

身体活動（アクティビティ）



＋



認知活動（コミュニケーション）

外出することで誰かと話したり、風景を見て季節を感じるなど、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の機会を増やしていくことが大切です。

体操や趣味の活動などができる場所を知りたい

いばらきほっとナビご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

https://carepro-navi.jp/ibaraki

いばらきほっとナビ　またはコチラ



生活支援コーディネーターをご活用ください

「こんな活動に参加したい」「こんな活動を始めてみたい」と思われたときに、情報提供や、場を一緒に探す・つくるなどのお手伝いをします。

詳しくは、各保健福祉センターの生活支援コーディネーターにお尋ねください。



名　称	所在地	電話番号
北保健福祉センター	上郡二丁目13-14	072-646-6081
東保健福祉センター	西河原二丁目17-4	072-621-3371
西保健福祉センター	南春日丘五丁目1-8	072-645-5011
中央保健福祉センター	片桐町4-26	072-620-0081
南保健福祉センター	新和町21-27	072-630-2550

●尿漏れ予防体操で外出も安心

くしゃみが出たときや重いものを持った時など、ふいに力んだときに、尿が少し漏れる場合、「骨盤底筋群」や「尿道括約筋」が弱くなっている可能性があります。

尿漏れ予防体操で外出を楽しみましょう。

●骨盤底筋群運動

● 短く「ぎゅっ！」



おしっこを途中で止める感じで、息を吐きながら尿道や肛門を2～3秒間「ぎゅっ！」と締めた後、ゆるめましょう。

● クッションで「ぎゅっ！」

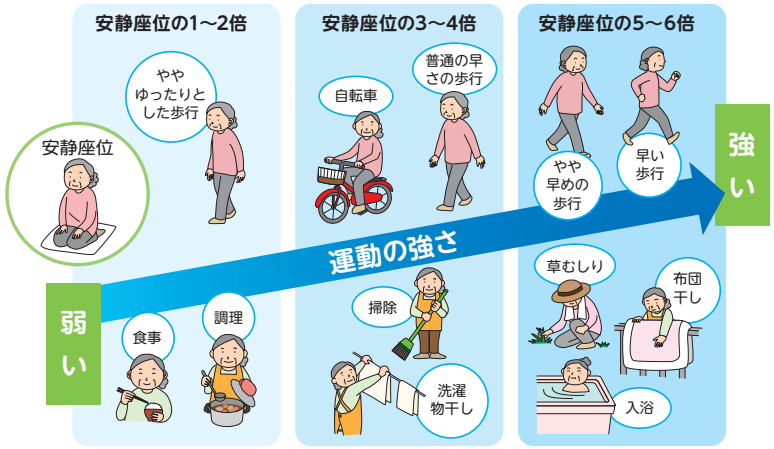


内ももでクッションをはさみましょう。息を吐きながら「ぎゅっ！」と3秒間、強くはさみましょう。息を吸いながらゆるめましょう。

健康タオル体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。
骨盤底筋群運動も含まれていますので活用しましょう。

「家事動作」で活動量UP

家事動作は大切な「運動」になります。特別な運動をしなくても、日常生活で家事動作を行えば、運動していることと同じです。



家事を続けるためのひと工夫

いつまでもご自身の力で家事を続けることは理想的ですが、体の痛みや息切れ、疲れやすいなど、したくてもできなくなってくることもあります。
そのときは無理をせず、体に負担をかけない方法に変えてみましょう。

トイレ掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、トイレの隅まで、かがまずに掃除をすることができます。



床に座って片膝をつくと、楽に掃除することができます。

お風呂掃除



掃除用の長い柄の棒を使うことで、浴槽の底も安全に掃除することができます。



浴槽グリップを使うと、またぎやすくなり、また、浴槽内に椅子を置くと浴槽洗いも楽にできます。

洗濯物干し



洗濯物を干す準備を座って行うと楽になります。



屋外干しを屋内干しに変えると、胸の高さで楽に干すことができます。



S字フックを使って高さを下げることができます（強風時は注意しましょう）。

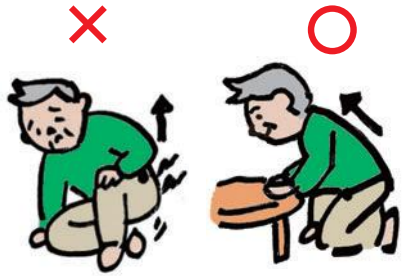
暮らしをしやすくするためのひと工夫

洗面動作

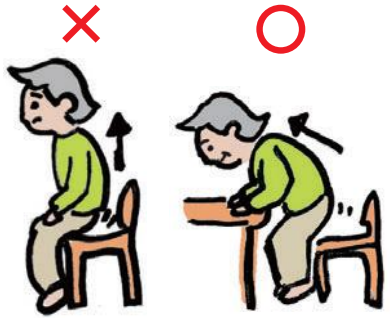


腰痛があるときは、椅子に座ったり片足を台に乗せることで、腰への負担を減らすことができます。

立ち上がり動作



ちゃぶ台など安定したものに手をつくことで楽に立つことができます。



椅子から立つときはしっかり前におじぎすると楽にできます。

調理



片手で鍋を持つことが難しい場合は、両手鍋を使うと楽になります。



包丁が使いにくい場合は、キッチンばさみや皮むき器、フードカッターを利用すると安全です。