

# 介護予防に家でできる運動...

有酸素運動を習慣化すると「記憶力」「注意力」向上します。

## ① 動きやすい体づくり

★姿勢が悪いと  
筋力低下 血液の循環悪い  
転びやすく、関節痛に

① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

糸で上に引っ張られるように  
背筋伸ばす  
おしりの骨下へ

● 骨盤体操で腰ほぐし

② 運動の前後にストレッチ、腹式呼吸をしましょう

1-2-3 (鼻から息を吸う) (息を止める) (口から息を吐く) 4 5-6...10

腹式呼吸

へこませる  
ふくらませる

背中や腰の筋肉の緊張がゆるみ運動の効果が上がります。

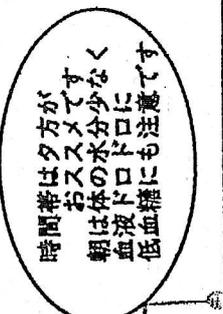
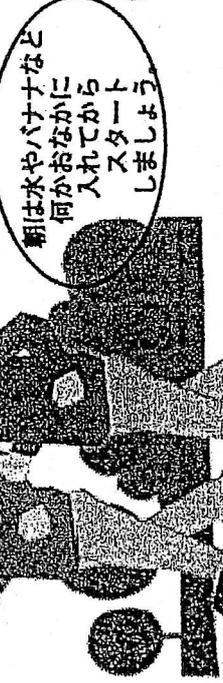
## ●ウォーキング (有酸素運動)

1日30分 週3日以上

- ・ 雨の日は家の中で、その場腕ふりウォーキングやイスに座ってウォーキングを!

歩くことで認知症の予防になる理由

- ・ 脳への血流量が増え、脳内の神経細胞が活性化していく (脳へ酸素を送る)
- ・ コレステロールや中性脂肪などの血清脂質を低下させ、認知症の原因である脳梗塞がおこりにくくなる



1日 8000 歩	+	早歩き 20 分	メタボ予防など健康に適した運動量 (75 歳以上)
1日 10000 歩	+	早歩き 30 分	メタボ予防など健康に適した運動量 (75 歳未満)
1日 5000 歩	+	早歩き 7.5 分	認知症、心疾患、脳卒中予防に適した運動量
1日 7000 歩	+	早歩き 15 分	がん、骨粗しょう症、骨折、動脈硬化に適した運動量

## ●筋トレ・ストレッチ

筋肉を動かすことで、脳内の神経細胞が活発に動き、脳のトレーニングになります。筋肉を動かすと血流もアップします。(メタボ予防やロコモ予防にもなります)

◆かかと上げ

◆立つ座る

◆もものストレッチ

◎血流アップ!

