

介護予防で  
いきいきと

# 運動器の機能を 向上させよう

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器によい影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的にからだを動かして、筋肉の貯金（筋）をしておきましょう。

## 運動機能向上の



- ① 毎日できるだけ歩く（ウォーキング）。
- ② 筋力アップのための運動を生活にとり入れる。
- ③ みんなで楽しくできる軽スポーツやハイキングなどに参加する。

## ■ 高齢期こそ運動が大切です

からだを動かさないでいると、しだいに筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、さらに衰弱が進むという悪循環におちいりがちです。かぜなどで数日寝込んだり、悪天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そのようなちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋肉を蓄えることが大切です。ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて継続して行いましょう。



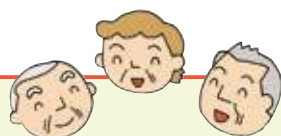
毎日の  
ウォーキングも  
足腰を丈夫に  
します。

## みんなで動けばなお楽しい

運動をすることが、元気に高齢期を過ごすために効果的であることは、わかっているとしても、運動を継続するのはむずかしいものです。運動を継続させるには、まず運動が自分にとって楽しくできるものでなくてはなりません。みんなでからだを動かせば、楽しいだけでなく新しい出会いもあります。ぜひ参加してみましょう。



## 耳寄り情報



地域ではまちづくりセンターを中心に、健康バンド、歩こう会、ヨガ、太極拳、ジャズダンス等の活動をされています。