

(1) 介護予防（フレイル予防）の普及について

～介護予防体操の広報いさはやの掲載～



最近つまづきやすくなったと感じませんか？
筋トレで介護予防【下腿筋トレ】

Let's kaigo Yobo Together!
みんな
介護予防体操

諫早市公式チャンネル

背中をつけずに椅子に座り、足は床にしっかりとつける。膝は90度。
かかとをゆっくと床から浮かせる。(10回1セット)
つま先をゆっくと床から浮かせる。(10回1セット)

「すり足歩行」によるつまづきは、転倒・骨折の原因に。かかと上げやつま先上げで膝から下の筋肉を強化しましょう。

動画はこちら

① 目的

早いうちに介護予防（フレイル予防）に取り組んでもらうことが出来るよう、介護予防の情報に触れる機会をつくる。

② 内容

年を重ねることで見えてくる「小さな気づき」に着目し、関連する諫早市の介護予防プログラムを写真や動画で紹介する。

～小さな気づき（例）～

- 最近つまづきやすくなった
 - ペットボトルの蓋が開けにくくなった
 - 食べ物が飲みこみづらい
 - 階段の昇り降りが苦手
- など

③ 方法

- ・広報いさはやへの掲載（令和6.6月号～）
- ・諫早市公式 YouTube 動画配信
- ・諫早市公式Instagram動画配信
- ・高齢者ささえあいネットにて動画紹介
- ・諫早市公式 LINE にて動画紹介