

## 人生100年時代！！ いつまでも自分の足で歩く為に、今からできること

### その1. 姿勢を意識してみましょう！

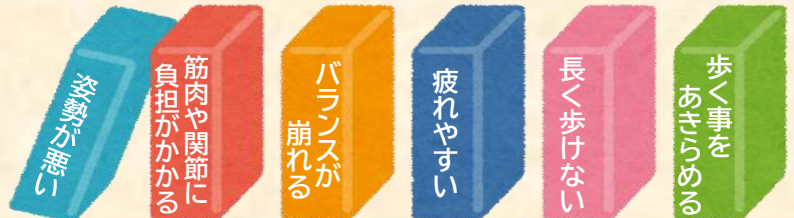


猫背は、足の付け根の筋肉や胸の筋肉が縮んでしまったために起こります。猫背が続くと、膝が曲がり、アゴが前に突き出るような高齢者特有の姿勢になり、結果的に膝痛や腰痛の発生につながってしまいます。



「反った姿勢」も、間違った姿勢です。原因はお腹の筋肉が弱い、もしくは腰の筋肉が過剰に働くことによって、お腹が突き出てしまうためです。この状態では腰部の筋肉、腰椎に大きな負担をかけてしまい、腰痛につながります。

このままの姿勢で  
ウォーキングに励んでも  
悪い影響はドミノ的に・・・



### その2. 正しい立ち方を実践しましょう！

「正しい立ち方」を実践するだけで立つための筋肉が鍛えられます。

- ①おしりの筋肉を意識して肛門を締める
- ②肩の力を抜く
- ③下腹に力を入れる



耳の後ろから肩をとおり、くるぶしまでが一直線

### その3. 正しい立ち方で歩いてみましょう！

「正しい立ち方」ができれば歩いてみましょう。

歩き出す際、前足はかかとからつき、後ろ足は母趾(足の親指)でしっかり蹴りだすことを意識してください。また視線は遠くをみるようにすると自然と背筋、膝が伸び、疲れにくい歩きが実現します



- 背筋を伸ばす
- 腕は自然に振る
- 膝を伸ばす

かかとから着地

母趾はしっかり蹴り出す

### 脈拍の話

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動ですが、どのようなペースで歩いていますか？目安の一つに心拍数があります。

※有酸素運動に最適な心拍数の計算式

$$\text{最大心拍数} = (220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.75$$

(例) 年齢80歳の場合  $220 - 80 = 140$

$$140 \times 0.6 = 84 \quad 140 \times 0.75 = 105$$

1分間の脈が84～105の範囲になるように歩くスピードを調整すると良いと言われています。

### やってみよう

#### 脈拍の測り方

手首や首のつけ根など、脈を感じられる場所に指を置いて、15秒間の脈拍の数を数えます。その値を4倍にすると1分間当たりの脈拍数となります。



高齢者の安静時の脈拍数は50～70回/分です。



活動量計の活用もGOOD!!

# チャレンジ脳トレ!

## ひらがな穴埋めクイズ

四角に一文字いれて、  
3文字の単語にして  
ください。

① は  
う □ ぎ  
み

※ヒント  
縦は文房具  
横は動物

② く  
た □ い  
げ

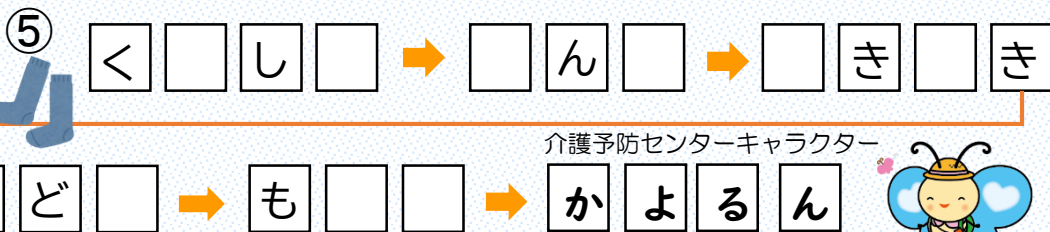
※ヒント  
縦は海の生物  
横は洗濯で使う物

## 漢字組み立てクイズ

③

④

## 穴あきしりとり



介護予防センターキャラクター



## すこやか倶楽部 << 日程表 >>



すこやか倶楽部にご参加の際は、  
マスクの着用をお願いしています。

転倒予防体操や、コグニサイズ・ラダー運動など認知症予防のプログラムを行っております。  
7月はウォーキング企画です。定員制となっておりますので、お電話でお問い合わせください。

	7月	8月	9月	10月	11月	12月
<b>厚別信濃すこやか倶楽部</b> 厚別信濃会館 (厚別中央4-3-3-6) 毎月第4木曜日 13:00~14:00	27日	24日	28日	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日
<b>ひばりが丘東すこやか倶楽部</b> ひばりが丘東集会所 (厚別中央1-4-3-1) 毎月第4火曜日 13:30~14:30	25日	22日	26日	24日	28日	26日
<b>青葉すこやか倶楽部</b> 青葉会館 (青葉町3丁目2-26) 毎月第1金曜 ①13:30~14:30 ②14:30~15:30	7日	4日	1日	6日	休み 文化の日	1日
<b>新さっぽろすこやか倶楽部</b> 新さっぽろ集会所 (厚別中央1-5-5-10) 毎月第4火曜日 10:00~11:00	25日	22日	26日	24日	28日	26日
<b>いきいき青葉南すこやか倶楽部</b> 青葉南集会所 (青葉町6丁目3-10) 毎月第4木曜日 10:00~11:00	7日	24日	28日	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日
<b>オンライン介護予防教室</b> ZOOM開催	毎週水曜日 15:00~15:20					

※クイズの答えはこちらです

ゆきやうき ← ぬいぐるみ → ぬいぐるみ → こ → こ → ぬいぐるみ → こ → ぬいぐるみ → こ → ぬいぐるみ → こ → ぬいぐるみ



介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木 石崎

