

5 歌える体操のススメ



足腰の筋肉量は、加齢とともに減少してしまいます。すると、立つ・歩くといった普段何気なく行っている動作が行いにくくなり、転倒しやすくなったり、骨折を引き起こしたりしてしまいます。



国の調査では、介護が必要になった原因の約12%が「転倒による骨折」だといわれています。フレイル予防には、日常的に体を動かすことが重要なのです。

そこで、藤井寺市には歌いながら楽しめるご当地体操があります！

体操の名前：「ええとこふじいでら♪体操」
 曲：藤井寺市民音頭
 所要時間：4分程度
 実施対象：すべての藤井寺市民（年齢不問）
 （座りながらでもできる体操です）

前方後円墳ポーズなど、藤井寺ならではの振付けがいっぱい！運動が苦手な方でもきっと楽しくできるなり♪



←体操の動画はこちら



歌を覚えて、歌いながら体を動かしてみよう

筋力や体力が付き、バランス力を高めて転倒予防になるほか、腰痛やひざ痛の予防にも効果があります。体操を習慣にして、いきいき笑顔な生活を送りましょう。

ええとこふじいでら♪体操

1ばん



左側の首筋をゆっくり伸ばします

どこで逢うたん



右側の首筋も同様にゆっくり伸ばします

ええとこ藤井寺



首をゆっくり大きく回しましょう

初天神の帰り道



両肩をギュッとすくめて、ストンと下ろします

×2回

肩を並べて春がきて



深くお辞儀をして

千日参りで



後ろにゆっくり反らします

約束できた



バットをかまえて、ホームラン！（右打ち）

思い出甘い



同様に、左打ちでホームラン！

球場の夜

全身を縮めて



愛がいっぱい



大きく開きます！

若さがいっぱい

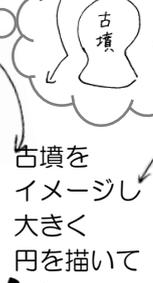


手を組んで背伸び

明るい市だよ



ふじい



古墳をイメージし大きく円を描いて

で

両手を外へ開くと同時に



パチン！

ら

**介護保険
について**

心がけ次第で大きく変わる 数年後、数十年後の暮らし

元気であるために、できることは続けていくこと。できるようにしたい、と目標を持つこと。その後押しをするのが、介護保険の「自立支援」という考え方です。一人ひとりが要介護状態となることを予防するため、健康の保持増進に努めることが大切です。

.....
 体に多少不自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく、「できることを引き出す」ことで、その人らしい自立した暮らしを支援することが、介護保険の大きな目的です。

例えば...

「サービスを使わないと損やしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう」

膝や腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。

数年後

こうなるかも...

身体を動かさないうでいたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった...

体は弱ってきたし介護の費用もいっぱいかかって大変やわあ〜

「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」

掃除機は重くてしんどいけど、替わりにワイパーを使えば自分で掃除できる部分もあるかも。

家ではリハビリの先生に教わった体操をして、身体を動かそう。

数年後

頑張っているおかげで...

自分でできることが自信につながり、毎日が意欲的！趣味も続けられています。

負担も少なく済まし、介護予防を心がけて取り組んできて良かったわ〜

毎日積極的に体を動かし、しっかり栄養をとるなどの心がけで、フレイルは予防・改善ができ、どんな病気がある人でも、早期の対応や適切な支援によって、生活のしにくさは改善できる可能性があります。また、元気で生活し続けることは、介護や医療にかかる費用負担を抑えることにもつながります。

そのためには、身体の状態に合わせた適切なアドバイスを受けて、今やるべきことに具体的にに取り組むことが大切です。

これからどんどん弱っていくのではなく、元気になれる可能性を一緒に伸ばしましょう！

フレイルを予防し、いきいき笑顔で暮らしましょう