



# 寒い冬を元気に過ごそう!! ~冬こそ介護予防~

寒い冬の時期は、体を動かすことが少なくなり、閉じこもりがちになります。外出をせず、閉じこもりが長く続くと、やがて要介護状態になるリスクが高まります。

寒い冬でも元気にいきいきと過ごすために、冬でもできる介護予防について、リハビリデイサービスひまわりの田町淳先生にお話を伺いました。

寒い冬でも元気にいきいきと過ごすために、冬でもできる介護予防について、リハビリデイサービスひまわりの田町淳先生にお話を伺いました。

—冬を元気に過ごすために、大切なことや、気をつけることはありますか？

寒くなると体温が2、3度下がるので抵抗力が低くなり感染症になりやすくなります。また、乾燥すると喉に菌が付きやすくなり感染しやすくなります。

自分の身体の免疫力を維持するためには、保温する部屋づくりが大切です。なぜひりハビリで部屋づくりが必要なのかというと、高齢者の方は寒いと自分の部屋に閉じこもり、ベッドの上で過ごす方が多く、部屋にストーブを置いていてもストーブを消してしまうからです。

ストーブまたはエアコンと加湿器できちんと保温をして、高齢者が部屋の中で動ける環境を作る事がまず必要です。



リハビリデイサービスひまわり  
代表取締役 田町 淳 先生

—何か自分で簡単にできる運動はありますか？

運動については、まずは転んでほしくないの、足首を動かすようにしましょう。簡単な足首の運動をすることで、転ぶ事が少なくなるので一番やって欲しいです。

特に高齢者は、寝起きでトイレに行くときに転ぶ事が多いので、辛いかもしれませんが、起きた時に、足首を5回くらい回してから立ち上がっていただければと思います。

—今後どういったことを目指していきたいですか？

ずっと介護保険を使うのでは無く、体が弱ってきたり困ったことがあればリハビリサービスを使っていたら、元気がなった方が地域に戻って、覚えたことを周りの方々に広める。また困ったことがあれば、リハビリに来ていただき治療するという循環をつくり、自立できる環境を作るために、長い時間をかけて広めていきたいと思っています。

## 自宅でできる転倒予防

このコーナーでは、田町先生にお聞きした、自宅でできる転倒予防についてご紹介します。



背筋を伸ばし、頭、耳、肩が一直線になるよう姿勢を正します。  
この時、腰を反らしすぎないようにしましょう。



- ①イスに座り、足首を内側に向けます。この時、膝は動かさないようにしましょう。
- ②足首を外側に向けます。
- ③つま先を上げます。この時、つま先を揃えるようにしましょう。

※痛みがある方は、医療機関の受診をお勧めします



壁や机に手をつけて、片足を後ろに下げます。  
※無理のない程度に下げましょう  
この時、体を後ろに反らし、頭を少し上げます。



頭、背中、かかとを壁につけます。  
この時、足を開き、お腹に力を入れてお尻を締めます。

## リハビリデイサービス ひまわり

リハビリデイサービスひまわりは、リハビリの専門家である療法士と、介護の専門家、看護の専門家が集まり、利用者が元気になっていただけるよう、スタッフ全員が皆さまのために、安全で楽しく、心地よい運動とリラクゼーションを提供します。

### ■サービスの内容

- ・脳卒中のリハビリ ・全身運動 ・筋力強化
- ・有酸素運動 ・認知症や転倒予防

### ■お問い合わせ

リハビリデイサービス ひまわり 古川店

☎0577-70-8181

🌐<http://dayhimawari83.wixsite.com/himawari>



▲スタッフの皆さん