



シリーズ③ 握力UP体操編

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。シリーズ第3弾です！
今回は、「おうちでできる！シリーズ③ 握力UP体操編」です。
握力がアップしたら、誰かと力強い握手をしたくなりますが、「人との接触を減らすこと」が大事なときです。“気持ちだけ”握手で、自粛生活で弱くなりがちな“つながり”を絶やさないようにしましょう😊

下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

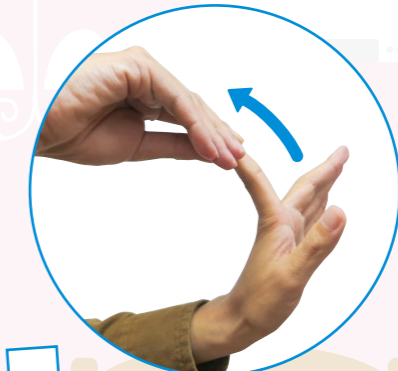
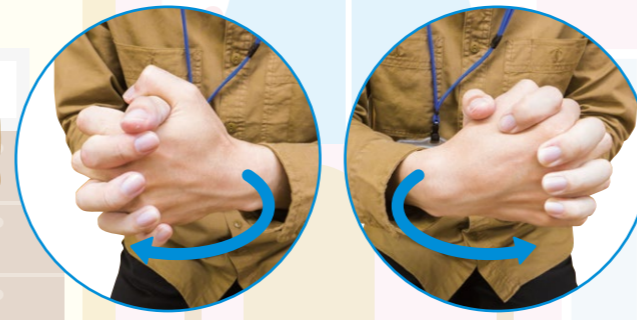
日常生活に大切な 手の筋肉を使う体操

無理のない範囲で体操を行ってください。 監修：下京区地域介護予防推進センター

握力がつくことで、缶、ビン、ペットボトルを自分で開けることができます。
また、転倒しそうなときに、とっさに手すりなどをつかむことができるようになります。

① 手首周りと指 手を握る、開く、手首を回す筋肉

- その1
- ① 両手を組む。
 - ② 右手で左手を回すように手首を回す。
 - ③ 反対回りも同様に行う。



- その2
- ① 指を1本ずつ手の甲の方に反らすように15秒伸ばす。
 - ② 全ての指に行う。

ここがポイント！

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識する

② 手、指、腕の筋肉

手を握るときに使う前腕や手指の筋肉

- ① タオルを広げ、短い辺の両端を持つ。
- ② 指を使って手繰り寄せる。
- ③ 最後まで手繰り寄せたら広げて繰り返す。



肩が痛い場合は腕を下げてよい



腕の筋肉を使っていることを意識する

ここがポイント！

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識して10回行う

③ 手、指、腕の筋肉 手を握るときに使う腕や手指の筋肉

- その1
- ① タオルの真ん中に結び目ができるようにしっかり力を入れて硬く結ぶ。
 - ② 2重になるようにもう1度硬く結ぶ。
 - ③ 結び目をほどき、繰り返す。



肘を張って強く引っ張ると胸の筋肉も使う

硬い結び目をほどくとき指の筋肉を使う

- その2
- ① タオルを4分の1の長さを持つ。
 - ② 両手でしっかりしぼる。



しぼりきるようにすると胸や指を伸ばすための筋肉も使う

ここがポイント！

- 息をこらえない
- 使っている筋肉を意識して10回行う

日常で布巾や雑巾をしぼるときも、しぼりきるようにしてみましょう

こんな時こそ!

家でしていることを続けましょう!

外出自粛要請が継続した結果、身体がなまってしまい、何をすることもなんだか億劫…と、こころもどんよりとした気分になりがちです。そのような状態が進むと『生活不活発病』に陥り、元気な生活を脅かす要因となりかねません。こんな時こそ、家でしていることの組み合わせで元気を保つ取り組みを進めましょう!

下にお示しする『家でしていることと、運動の強さの対応表』を参考に、**一日の運動の強さが合計10を超えるようにするだけで健康を保つ助け**となります。ぜひ意識してみてください!



家でしていることと、運動の強さ対応表

運動の強さ	1~2	2~3	3~4	4~5	5~6	
家でしていること	食事 1日合計10を目指しましょう!	座って趣味のことにする 食事を作る 	部屋の掃除 洗濯物を干す 	庭掃除 入浴 	布団を干す 	

写真右から

修徳地域包括支援センター
 若林 仁喜(センター長)
 土井 和美(主任ケアマネ)
 塚本 好美(社会福祉士)
 田中 久子(保健師)

修徳特別養護老人ホーム
 渡邊 聡(機能訓練指導員)



簡単!水無月の作り方



簡単なのでぜひチャレンジしてください!

※写真はイメージです

下京区社協 宇都



UTO'S キッチン

下京東部包括の保健師の森です。おやつを作って気分転換し、美味しい物を食べることで免疫力をアップさせましょう! 『かんたん水無月』のレシピをご紹介します。

材料 4人分

- 薄力粉 …… 100g
- 砂糖 …… 55g
- お湯 …… 300ml
- あずき(缶)… 100g
- 牛乳パック(1ℓ)の空き箱



1 ボウルに薄力粉と砂糖を入れて混ぜ合わせる



2 お湯(約90℃)をゆっくり加え、よく混ぜ合わせる



3 牛乳パックに②を流し入れ、蓋を閉じる



4 電子レンジで加熱する



5 取り出して上の側面をはさみで切り取る



6 あずきを均等にのせ、ラップをしてレンジで加熱する



7 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、切り分ける



完成!

下京・東部地域包括支援センター
 右下:宮崎 彰子(センター長)
 右上:坂本 栄子(主任ケアマネ)
 中央上:森 佳奈子(保健師)
 中央下:辻 彩音(社会福祉士)
 左:齊藤 徹(社会福祉士)



- 実施主体
- 下京区地域介護予防推進センター
 - 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区社会福祉協議会

協力団体 下京区役所保健福祉センター

- 発行者
- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内

電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663



広報紙は区社協ホームページからご覧になれます

このチラシは赤い羽根共同募金の配分金を受けて発行しています。

発行 2020年6月