

令和5年度

# 目黒区 介護予防通信

Vol.47

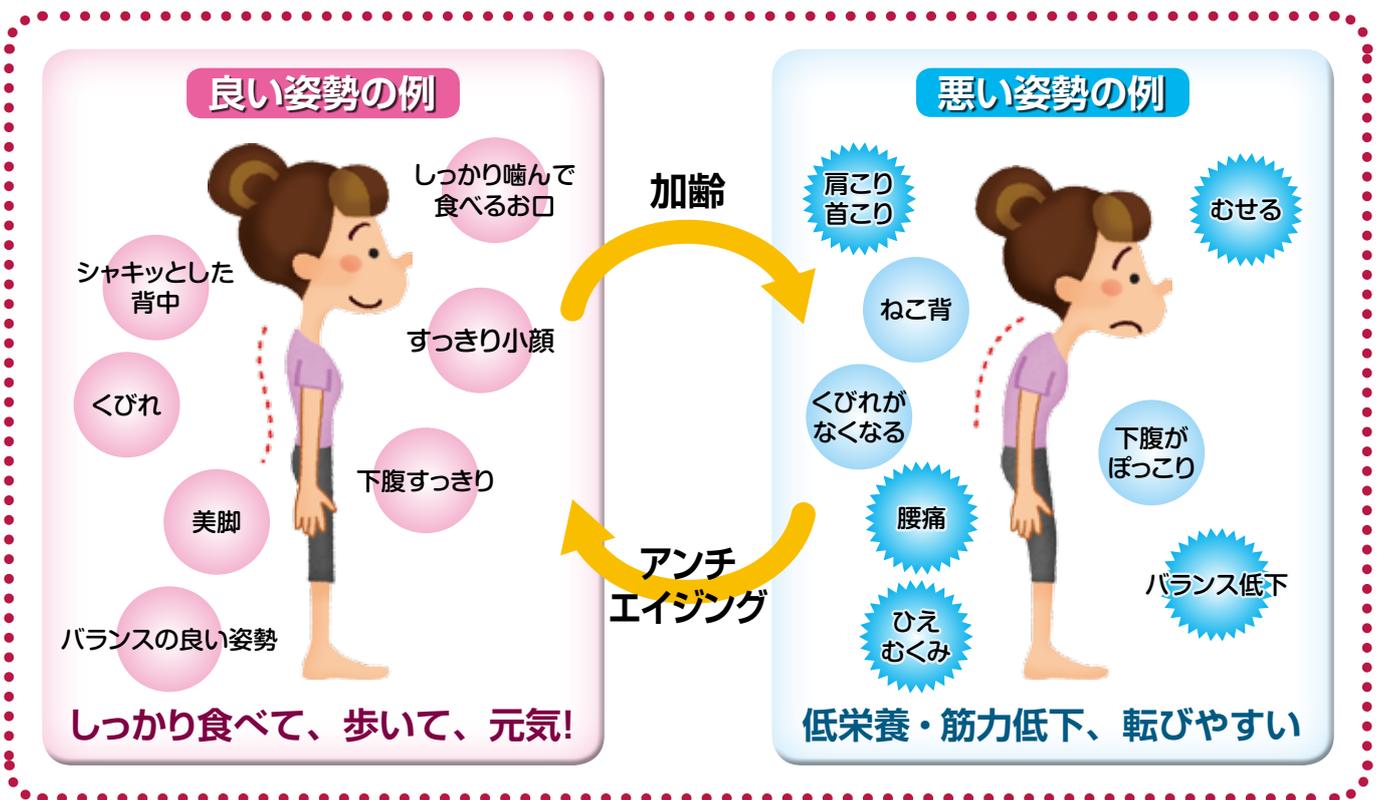
## 目次

- はじめましょう、アンチエイジングの取り組み! …… P1
- 姿勢をととのえて／めぐろ手ぬぐい体操で …… P2
- 健康なお口で／しっかり食べて …… P3
- めぐろ手ぬぐい体操10周年 …… P4

## ご自分の身体やお顔の変化が気になっていませんか？

### はじめましょう、アンチエイジングの取り組み!

アンチエイジングと聞くと、しわやたるみなど目に見える肌の老化現象を連想しやすいのではないのでしょうか？  
アンチエイジングとは、「抗加齢」「抗老化」を意味する言葉で、しみやしわの予防など美容面だけでなく、若々しい心と身体を維持するという健康面でも注目されています。加齢とともに、姿勢や顔などの見た目は変化しますが、姿勢の良い人は年齢を重ねても若々しく見えますよね。しかし、「年とともに背中が丸まってきた・・・」という方も多いのではないのでしょうか？



現代人は、生活習慣や運動不足などにより猫背になりやすくなっています。そしてそのまま高齢期を迎えると、さらに筋力や柔軟性が低下して背中や腰の曲がりが増進し、円背(えんぱい)となってしまうのです。

円背になると、バランス能力が低下して転倒しやすくなる、呼吸しづらくなり疲れやすい体になるなど、身体機能が低下します。また背中が丸まると顎が前に出るため、飲み込みにくくなったり、しっかり噛めなくなることで、誤嚥や低栄養のリスクも高くなります。見た目の変化は栄養面や運動面などの健康状態にも影響が生じるのです。

## さあ、アンチエイジングでいつまでも元気で健康な自分を目指しませんか？

## 姿勢をととのえて、アンチエイジング!

健康的で若々しい日々を過ごすために大切な姿勢。円背を防ぎ良い姿勢を保つために、筋トレや体操などで筋肉をつけることは大切です。ですが普段からこまめに姿勢を正す、簡単なストレッチをするなど、日常生活の中でちょっと意識を変えることでも円背の予防につながります。

### ♡ 良い姿勢を意識しよう!

初めは意識して姿勢を正しても、すぐに疲れてしまい背中が丸まるかもしれません。それでも続けていくうちに、正しい姿勢を保つための筋肉が発達し、疲れにくくなりますよ。



座位では、長時間悪い姿勢や同じ姿勢をとらないことも大切です!



### ♡ ストレッチをしよう!

円背になると胸まわりやもものうらがかたくなりやすいため、ストレッチが効果的です。ストレッチは、呼吸を止めずに痛みのない範囲で行いましょう。

#### 胸のストレッチ

親指が外側になるよう手と胸を開きます。この状態で肋骨を広げるように深呼吸を3回行います。



#### ももうらのストレッチ

息を吐きながら、背筋はまっすぐ保ったまま、体を前に傾けます。ももうらが伸びているのを感じながら10秒間保ちます。



公益社団法人  
日本理学療法士協会  
「理学療法ハンドブック10」より改変

### ♡ スクワットをしよう!

姿勢が悪くなる原因には、姿勢の維持に重要な体幹・下半身の筋肉の衰えがあります。スクワットは、これらの筋肉を総合的に強化できる運動です。

膝がつま先より前に出すぎないように

安全に行うため、安定しているイスやテーブル等につかまって行いましょう。



ゆっくりと4秒かけて、お尻を後ろに引くように腰を落とし、4秒かけて立ち上がります。股関節から曲げるのがポイント!

## めぐろ手ぬぐい体操で、アンチエイジング!

姿勢改善に効果的なのは、骨盤を含めた体幹全体をよく動かすことと、下半身の筋肉を鍛えること。

そして口周りや舌の筋肉を鍛えることも、お口のアンチエイジングにはかせません。

めぐろ手ぬぐい体操は、「転倒・ふらつき」「円背」「むせこみ」など高齢者の特徴をふまえて考案された、アンチエイジングにピッタリの体操です。手ぬぐいを使用することでバランスがとりやすく、無理なく効果的にストレッチを行うことができます。運動習慣がないかた、体の柔軟性が低下したかたも、気軽に体を動かす気持ちよさを実感できますよ!

めぐろ  
YouTube  
チャンネルで  
めぐろ  
手ぬぐい体操



「めぐろ手ぬぐい体操」にはお口の体操も含まれています!



めぐろ手ぬぐい体操立位バージョン「たつてぬ」は転倒予防や歩行能力の改善に効果的!

## 健康なお口で、アンチエイジング!

お口には「食べる」「話す」「息をする」「表情をつくる」という4つの役割があります。そのためには歯の健康だけではなく、口唇・舌・顔の筋肉を維持することが大切です。そしてそれらの筋肉を鍛えることは、しわやたるみの改善や、血行が改善し顔色が良くなるなどの効果も期待できます。マスクを外す機会もふえた今、お口の若さを取り戻しましょう!

**♡お口の筋トレをしよう!** 背中が丸まっていると顔の筋肉が働きづらくなるため、良い姿勢で行いましょう。

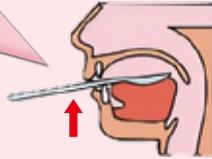
### 舌の協調性運動

舌先でホッペタを左右に10回押しましょう。



### 舌の筋肉強化運動

「スプーン」などを用いて、舌を強く押しつける運動を10回行い、舌圧を高めましょう。



### 舌の筋肉強化運動

舌を出し前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう。



公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック12」より改変

## ♡パタカラ体操をしよう!

パ・タ・カ・ラの発音にはそれぞれ使う筋肉に違いがあり、食べたり飲み込んだりする機能と密接に関係しています。

**パ** 口を閉じる力

**タ** 食べ物を押しつぶす力

**カ** 飲み込む力

**ラ** 食べ物をまとめる力

食事の前に「**パ・ン・ダ・の・お・タ・カ・ラ**」と10回言ってみましょう!



## しっかり食べて、アンチエイジング!

若い頃は、やせることが美と健康への近道と考える人も多いと思います。ですが高齢期の「やせ」は、若々しい身体を保つために必要な筋肉が減少しやすく、死亡率も「太め」より高くなることがわかっています。アンチエイジングを目指すなら、高齢期は「やせ」を防ぐ食生活に変えていきましょう。

### ♡たんぱく質をとろう!

\* 持病により食事制限がある場合は、それに従ってください。

筋肉量を増やすにはその源となる栄養、特にたんぱく質の摂取が重要です。加齢とともに筋タンパクの合成は遅くなるため、高齢期にはより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切になります。



1日に必要なたんぱく質の量は  
[1.0~1.2g] × 体重 (kg)  
体重 50kg の人は 50~60g / 日  
これで約52gのたんぱく質がとれます

( )内はたんぱく質の量

参考: 厚生労働省「食事摂取基準 2020年版」

### ♡バランスのよい食生活をしよう!

高齢期に粗食・小食になると、様々な栄養素が不足し低栄養になりやすくなります。下記の10食品群から1群で1点。1日7点以上を目指しましょう。



一度にたくさん食べられないという場合は、1食分の量を減らして食事回数をふやすなどの工夫をしてみましょう。

出典: ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

今年で10周年！



目黒区介護予防マスコット  
シジユウカラの「しじゅちゃん」

# 「めぐろ手ぬぐい体操」

## 自主グループ交流会が行われました！

介護予防教室「シニアの部活」卒業生の皆さんによる自主グループでは、めぐろ手ぬぐい体操のほか、手芸や歌などオリジナルの活動も多彩です。

7月に開催したグループ交流会では、多様な取り組みを紹介し合いました。



メンバーに  
会うことが、  
毎回楽しみです！



この会に参加できて  
よかった！



(アンケート結果より)

いろいろなグループの  
方たちと交流できて、  
とても参考になりました！

自主グループへの参加にご興味のあるかたは、地域包括支援センターや下記担当までお問い合わせください！

## 10周年記念イベントを開催しました！

10周年を迎えた「めぐろ手ぬぐい体操」に新しく「たってぬ」(立って行う手ぬぐい体操、通称「たってぬ」)ができました。10月には、めぐろパーシモンホールで記念イベントを開催。当日は、シニア健康応援隊の掛け声に合わせて、会場みんなで「たってぬ」にチャレンジしました！！



ちょっとの時間でもできるので、  
お家でもやってみたい！



## 「たってぬ」パンフレットをプレゼントします！

転倒予防に効果的!! 手ぬぐい一つあれば始められる体操です。  
一人でコツコツと、仲間と一緒にワイワイと・・・めぐろ手ぬぐい体操「たってぬ」に取り組みましょう!!



# パンフレット 引換券

- ・引換場所：目黒区総合庁舎 2階 介護保険課 介護予防係 窓口  
(平日：午前8時30分～午後5時15分)
- ・引換方法：左の引換券をお持ちください。お一人様、引換券1枚でパンフレット1枚と引き換え致します。
- ・引換期限：令和6年3月29日(金)  
【お問合せ】右記の介護保険課介護予防係へ

令和5年11月 目黒区介護予防通信 Vol.47  
担当：目黒区健康福祉部 介護保険課 介護予防係  
〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15  
☎ 03-5722-9608 FAX03-5722-9716

※区のホームページで、介護予防事業の内容や最新の介護予防通信がご覧いただけます。URL：[www.city.meguro.tokyo.jp/kaigohoken/kenkoufukushi/koureisha/yobo.html](http://www.city.meguro.tokyo.jp/kaigohoken/kenkoufukushi/koureisha/yobo.html)