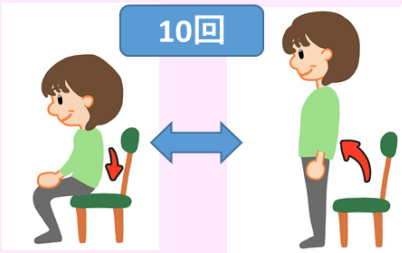
やってみよう！

# 自宅や職場ですぐできる　セルフケア

## からだ　鍛えて体力・代謝アップ

### 1．太もも前（大腿四頭筋）の筋力強化




〈ポイント〉
- 椅子に浅く座る
- 背中をまっすぐ
- 太ももの前面を意識
- 反動を使わずゆっくり立ち座りを行う

大腿四頭筋は体の中で一番大きく、運動不足や年齢とともに衰えやすい筋肉。鍛えることで体力・代謝アップに繋げましょう。

### 2．片足立ち　1日3回
### ウォーキング50分以上に匹敵！

〈ポイント〉
- 転倒に注意して掴まるものがある場所で行う
- 床につかない程度に片足をあげる
- 大腿骨頸部（太ももの付け根）を意識

片足立ちをすることで、骨や筋肉に刺激を与えましょう。

## 耳　マッサージで交感神経と副交感神経を刺激

それぞれ
3秒を目安に

両耳を指でつまみながら①～⑤の順番で動かしてみましょう

## 口　マッサージでお口の機能をアップ

唯液腺

①耳下腺ﾏｯｻｰｼﾞ

耳の前に指を当てて10回ほど円を描くようにマッサージする

②顎下線マッサージ

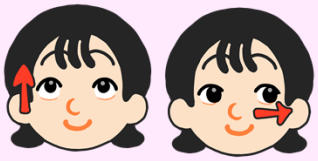
あごのラインの内側のくぼみ部分3～4カ所を各5～10回を目安に順に押していく

③舌下線マッサージ

あごの中心の柔らかい部分に親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

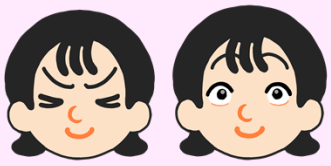
## 目　目の周りをほぐして疲労回復

①目を上下・左右に動かす



②目をグルグルと回す

③目を強く閉じてパッと開く



④軽くまばたきする

■イラスト作成者：山形県立山形西高等学校美術部　須貝小雪

**チェックリストで自分の状態を確認し、ケアしながら**
**気になる症状があれば早めに受診・相談しましょう。**

■フレイル予防についてさらに詳しく知りたい方は「山形県HP　通いの場プログラム集」もご参照ください

■お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ

■作成：令和８年１月　山形市地域包括支援センター　介護予防ケアマネジメント部会