

# 在宅介護の負担

- 要介護者の主な介護者の69,9%
- 寝たきり者を介護している主な介護者の70,5%

(H10.国民生活の基礎調査より)

# 介護負担の特徴

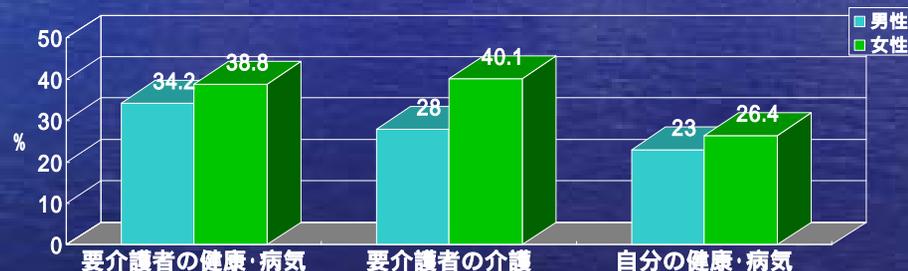
- 長期的介護
- 機能衰退のために希望的観測がもてない

# 在宅介護者のストレスの主要要因

要介護者の健康・病気

要介護者の介護

自分の健康・病気



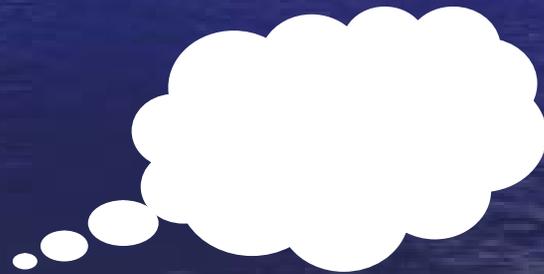
# 介護者の健康と介護

介護ストレス



介護への悪影響

ストレスの解消



# 運動の効能

ストレスの解消

体脂肪の減少(体重ダウン)

心肺機能の向上(スタミナUp)

糖尿病・高血圧などの生活習慣病の  
予防及び改善



# 青竹エクササイズ

## < 特徴 >

身近な道具で簡単にできる

有酸素運動に加えて、  
足つぼ刺激効果も得られる

