

新連載第4回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 阿久比町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

転ばないようにしよう！

暑くなると、外出する機会が減るため、体を動かす機会も減ってしまいます。体を動かさないと、体が硬くなったり、筋力が低下したりして、転びやすくなります。熱中症に注意しながら、こまめな水分補給を心掛け、涼しい場所や時間に運動を続けましょう。

「体の柔らかさ」と「筋力」が重要

猫背などで姿勢が悪いと、体のバランスが悪くなり、転ぶ原因となります。一度転ぶと不安感が強くなり、より転びやすくなるとも言われています。次の体操を実践して「体の柔らかさ」と「筋力」を鍛えましょう。

体を柔らかくする体操

ステップ運動

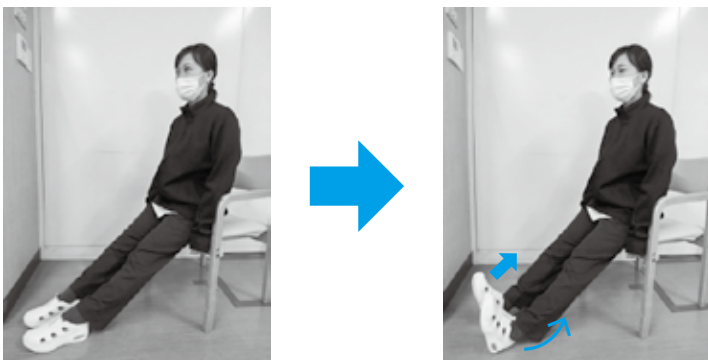
股関節、足関節を柔らかくします。背中を伸ばし、交互に足を前に出します。足幅はできる範囲で、少しずつ大きく広げましょう。



ゆっくり大きな動きで行いましょう。股関節前方と、アキレス腱が伸びるよう意識しましょう。

つま先上げ体操

「立って体操するのは難しい」という方は、椅子に座って膝を真っすぐ伸ばし、つま先を上げます。



アキレス腱がしっかり伸びるよう意識しましょう！

