

連載第8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 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

骨粗しょう症を予防しよう！

人の骨は常に新しく作り替えられています。加齢やホルモンバランスの乱れから、壊される量が多くなることで、骨密度が低下します。運動し、骨に刺激を与えることで骨の再生を促すことができると言われています。「骨トレ」で骨に刺激を与えましょう！

かかと落とし運動

かかるとに刺激を与えることで、足や腰の骨に刺激を与えます。



立ったままかかとを上げて、ストンと下ろす

バランスを崩してしまう方は、椅子や手すりなどにつかまりましょう。

足腰に痛みのない範囲で、トンとかかかとに刺激を与えます。

始めは2、3センチメートル上げたところからやってみましょう。

立えない方は座って足踏み

関節などの痛みが強い方、立えない方は、椅子に座って足踏みをして骨に刺激を与えましょう。

痛みのない範囲で高く足を上げましょう。



1日に50回行くと効果があると言われています。無理のない範囲で行いましょう。

高齢者だけの病気ではありません

60代の2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗しょう症であると言われています。最近では若い女性の発症も増えています。(食生活や運動習慣、体質により差があります)「筋トレ」だけでなく、「骨トレ」も行い、骨を強くしましょう！

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○→															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

