

連載第12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

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、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)

## お腹の調子を整えよう！

病気や体質だけでなく、猫背やお腹周りの筋力の低下により便秘を引き起こしやすくなります。便秘により腹痛や、食欲不振、栄養不良だけでなく、血圧の上昇により心筋梗塞や脳卒中の危険性も高くなります。また、腸内環境の悪化から肌トラブルや、イライラにもつながります。

## 便秘の改善を目的とした体操をご紹介します！

お腹に力を入れたり、お腹をねじる動きをすることで、体の外から腸内の動きを助けます。

### 膝かかえ運動



仰向けで両膝をお腹の前でかかえた状態で、5秒止めます。腰の痛い人や、両膝を曲げられない人は片足ずつやりましょう。10回程度繰り返します。息を止めないように行ないます。

### 体ねじり運動



肩が浮かないように注意

仰向けで、両手を横に広げます。両膝を立て、左右に体をねじります。

## 便秘くらいで…と軽く考えないように注意しましょう。

大腸がんや虚血性大腸炎など、便秘に重篤な病気が隠れていることがあります。いつもと違う症状や、長く続くようであれば医療機関を受診しましょう。

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	31

