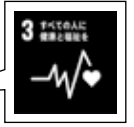


連載第14回

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) 榎原和真さん
- 問い合わせ先 町地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

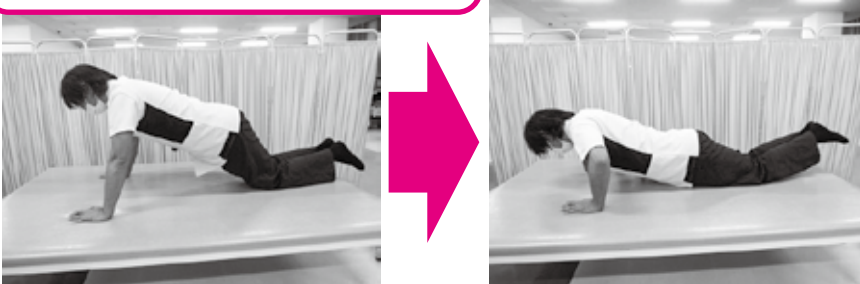
上半身の筋力をつけよう

歩くことで下半身の筋力は鍛えられますが、上半身は自分で運動しないとなかなか鍛えられません。杖やシルバーカーを使う時や、とっさに手をつく時に力が弱いと体を支えられません。上半身の大きな筋力を鍛えることで代謝もよくなり、ダイエット効果も期待できます。

上半身の力をつける体操をご紹介します

腕立て運動をゆっくり行くと、手や腕、胸、背中の筋力が鍛えられます。

膝をついた腕立て運動



うつ伏せで、膝をついた状態で、肘を伸ばします。ゆっくりと4秒かけて肘を曲げ、ゆっくりと4秒かけて肘を伸ばします。息を止めずに行いましょう。

壁に手をついた腕立て運動



うつ伏せでの腕立て運動が難しい方は、壁に手をつけて行いましょう。ゆっくりと4秒かけて肘を曲げ、ゆっくりと4秒かけて肘を伸ばします。息を止めずに行いましょう。

握力を測定しよう

握力は全身の筋力を表しているといわれており、握力が弱いということは、運動不足かもしれません。機会があれば握力を測定してみましょう。

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

