

連載第15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) 榊原和真さん

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

転ばない体を作ろう

転倒・骨折により介護を受ける方が多く、特に骨粗しょう症などの持病があると、ささいな転倒でも骨折してしまい、入院や手術が必要となる場合があります。

バランスを保つ体操を紹介

片足立ち運動



背すじを伸ばしましょう。

手すりや机などの動かないものにつかまり、片足を10センチメートルほど上げ、10秒間保持します。反対側の足も同様に行い、慣れたら(少しずつ)時間を伸ばしたり、回数を増やしたりしましょう。

前後のステップ運動



左右交互に行いましょう。

片足を無理のない範囲で大きく前に一步踏み出し、戻します。反対側の足も同様です。転ばないように少しずつ前に足を踏み出す距離を伸ばしましょう。回数も徐々に増やしましょう。

バランスのみではなく、筋力、柔軟性も重要

筋力が低下すると体を支えることができなくなり、柔軟性が低下するとつまずきやすくなります。転倒の危険性が高くなるため、毎日運動することを習慣にしましょう。

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

