

2月号 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 介護予防認定理学療法士 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)

立っている時のバランスを保つ筋力を鍛えましょう

転倒による骨折やけがを予防するため、立っている時のバランスを保つ筋力を鍛えましょう。片足立ちになった時には、股関節の横にある中殿筋が働きます。この筋力が弱くなると片足でバランスを保てないため、歩幅も狭くなり転倒しやすくなります。

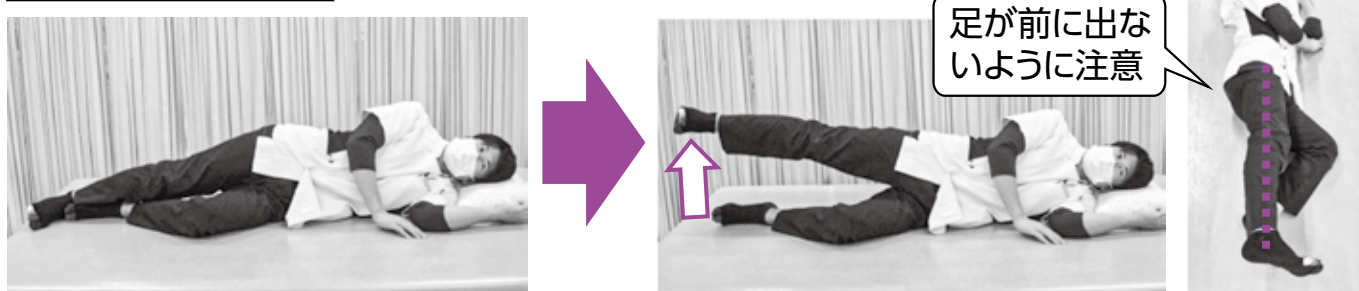
中殿筋の筋力トレーニング 1セット10回を目安に左右行います。

<立って行う場合>



椅子や手すりに軽くつかまり、片足をゆっくり真横に広げます。「1・2・3・4」と数えながら広げ、5秒止めてゆっくり戻します。背筋を伸ばし、足が前に出ないように注意しましょう。

<横になって行う場合>



横向きで寝たまま片足をゆっくり真上に上げます。「1・2・3・4」と数えながら上げ、5秒止めてゆっくり戻します。足が前に出ないように注意しましょう。

介護予防にも効果的

要介護になる原因として「骨折・転倒」は13.0パーセント、「関節疾患」は11.0パーセントで一定の割合を占めています(令和3年度高齢社会白書より)。中殿筋を鍛えることで、転倒予防だけでなく、股関節や膝関節にかかる負担を減らすことができます。介護予防のためにも中殿筋を鍛えることを心掛けましょう。

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

