

# 3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。毎月1回、自宅でできる簡単な体操をご紹介します。介護予防や健康維持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)

きょうかく

## 胸郭(胸の周囲)の柔軟性を高めよう

胸郭は、肺や心臓など重要な臓器を囲んでいる肋骨や胸骨、背骨などの骨格で、年齢や猫背などの悪い姿勢により硬くなりやすいといわれています。胸郭が硬くなると肺の動きが制限されるため、呼吸がしにくくなり、息切れや疲れやすくなるなどの症状が出る場合があります。

### 胸郭のストレッチ

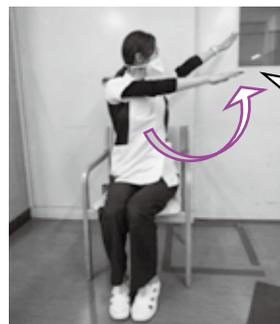
左右それぞれ20秒ずつ5回行いましょう。

#### <横になって行うストレッチ>



両膝を立てて、鼻から息を吸います。口から息を吐きながらゆっくり両膝を左右に倒します。

#### <座って行うストレッチ>



鼻から息を吸い、口から息を吐きながら体をゆっくり左右にひねります。

### 息苦しい、疲れやすいと感じたら病気の可能性も

呼吸がしにくくなる病気の一つとして慢性閉塞性肺疾患(COPD)があります。喫煙などで有害物質を長年に吸引することで生じる肺の疾患です。男性の死因の第9位となっており、70歳以上の高齢者の有病率は17.4パーセントとなっています。不安な方はかかりつけ医に相談しましょう。(一般社団法人GOLD日本委員会ホームページ参照)

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

