

9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。自宅でできる簡単な体操を毎月1回、ご紹介いたします。介護予防や健康維持に役立ててください。

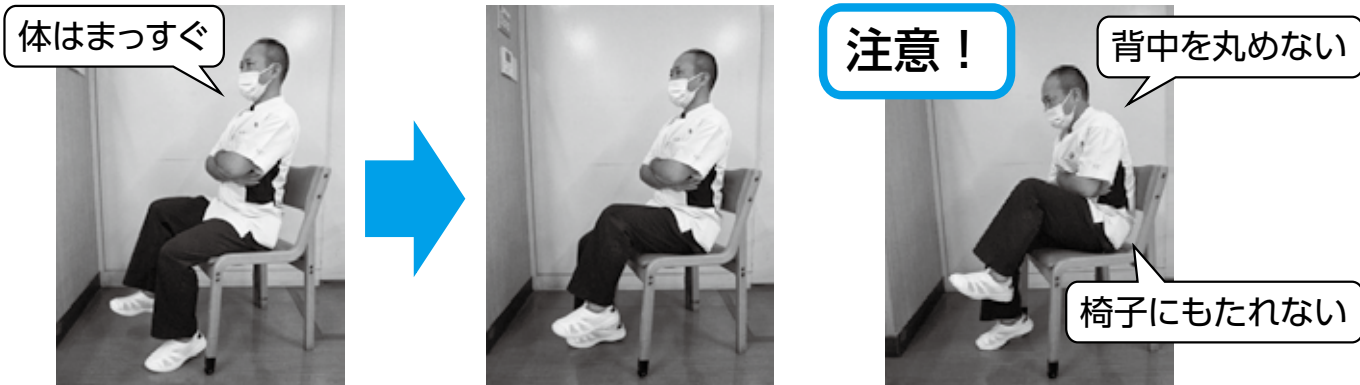
■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比 介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
 ■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48) 1111 (内1127・1128)

骨盤周囲の筋肉を鍛えよう

骨盤周囲には、骨盤と足の骨をつなぐ「腸腰筋」という筋肉があります。表面からは見えないため意識して動かさないと鍛えることはできません。座る姿勢、立つ姿勢を維持するためにとても重要な筋肉で、鍛えることで転倒予防や猫背の予防になります。

座ってできる足上げ運動

キャスターのない、動かない椅子を使って行いましょう。手の位置は自由に構いません。



左右交互に20回を目標

背中を伸ばし、おへそを前に出すようにして、骨盤を立てて座ります。交互に膝を上げ、足踏みましょう。高く上げず、足の裏が地面から離れる程度に上げましょう。背中が曲がらないように注意してください。

ダイエットにも効果的

「腸腰筋」は骨盤と足の骨をつないでいるため、下半身の動きに大きく左右します。腸腰筋を鍛えることで、大きな筋肉が集中する下半身の動きがよくなり、基礎代謝の向上につながります。基礎代謝が高まることで、太りにくい体になります。体操をしたら、下の表に○をつけましょう。毎日続けることが大切です。

日付	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	
○→																															

「膠原系難病講演会・相談会」のご案内

関節リウマチや全身性エリテマトーデスなどの膠原系難病患者の方がより安心して在宅療養できるよう医療相談を開催します。

- 日時 10月16日(月)午後2時～午後4時
- 内容 ▽講演 「膠原系難病との付き合い方」(仮)
 講師 藤田医科大学病院 リウマチ・膠原病内科 医師 梅田愛先生
 ▽相談会
- 対象者 膠原系難病患者またはその家族
- 場所 愛知県半田保健所
- 定員 35人(定員になり次第締め切り)
- 費用 無料
- 申込開始日 9月25日(月)午前10時から
- 申し込み方法 電話にて申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先 愛知県半田保健所健康支援課難病担当 ☎(21) 3354

