



新連載第1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

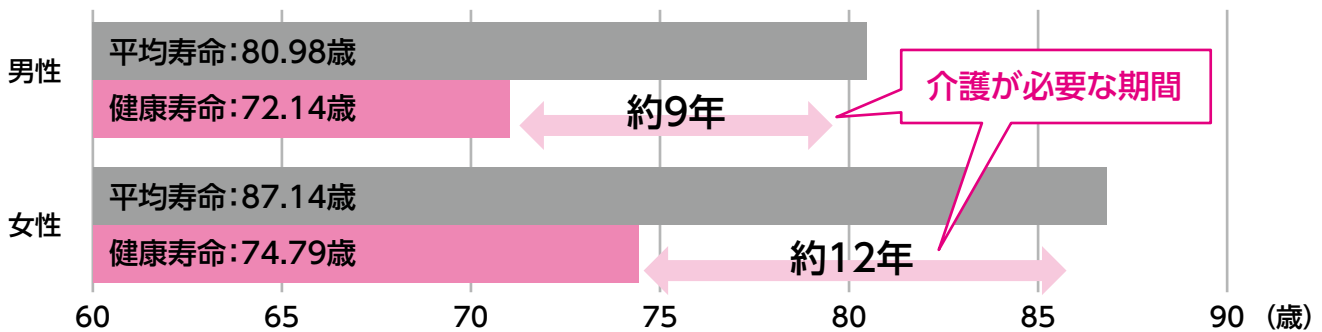
新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■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

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

介護が必要な期間は、男性9年、女性12年

平均寿命から健康寿命を引いた介護が必要な期間は、男性で9年、女性で12年にもなります。介護を必要とせず、健康に過ごすことができる期間を長くするためには、運動習慣をつけることが大切です。



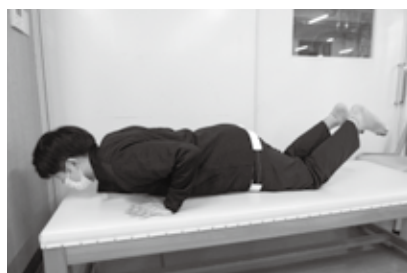
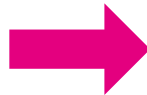
全身の筋力をつける体操をしましょう

筋力をつけると、日常動作が楽になり、ダイエットや生活習慣病の予防にもなります。年齢とともに衰える筋力を鍛えましょう。無理をせず、少しずつ回数を増やすようにしてください。

上半身のトレーニング(腕立て運動)

肩幅に手を広げ、両膝をつきます。

できるだけ頭を下げます。肘を体から離さないようにしてください。



4秒かけて上体を下げ、4秒かけて上げます！

上の運動が大変という方は、壁を
押す運動をしてみてください。

