

新連載第3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)

おなか回りを引き締めましょう

加齢とともに年々筋肉は減少します。特におなか周りの大きな筋肉が減少すると代謝が落ちやすく、生活習慣病のリスクが高くなります。また、姿勢も悪くなってしまいます。

徐々にレベルアップして腹筋運動を習慣に

初級、中級、上級と、レベル別に腹筋運動を紹介します。できる運動から始め、徐々にレベルアップしてください。

初級編

両膝を立てて上向きで寝ます。片足ずつ交互に膝を伸ばして足を上げましょう。



呼吸を止めずに**4秒かけて上げ、4秒で下ろします**。ゆっくり動かすことがポイントです。

頭を上げておへそをのぞくようにするとさらに効果的です。

中級編

両膝を立てて上向きで寝ます。両腕を伸ばし、膝に向かって手を伸ばして頭を上げます。



呼吸を止めずに**4秒かけて上げ、4秒で下ろします**。ゆっくり動かすことがポイントです。

上級編

両膝を立てて上向きで寝ます。胸の前で腕を組み、頭を上げます。



呼吸を止めずに**4秒かけて上げ、4秒で下ろします**。ゆっくり動かすことがポイントです。

頭だけでなく、肩甲骨が浮くようにしっかり上げましょう。

