

連載第17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

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)

## 夏の脳卒中に要注意

夏は多汗により脱水になりやすく、血液の流れを悪くする要因になります。小まめな水分補給を心掛け、普段から動脈硬化を予防する必要があります。

## 高血圧予防には有酸素運動

高血圧を防ぎ、動脈硬化の予防をすることで脳梗塞や脳出血などの危険性を減らしましょう。「血圧が高いから運動は控える」のではなく、適度な運動を行うことで血圧を下げる効果があります。運動は定期的に30分以上、「ややきつい」と感じる程度の有酸素運動が一般的に勧められています。

## 暑くても自宅の中でできる有酸素運動

### 足踏み運動



背すじを伸ばします。

できるだけ高く足を上げましょう。腕をしっかり振るとより効果的です。

立って行うことが難しい方は、座って行いましょう。



一度に30分の運動が大変な方は、10分の運動を3回に分けて行いましょう。ウォーキングは涼しい時間帯やプールで行うのも効果的です。水分補給を忘れず行いましょう。

## 高血圧が気になる方はかかりつけ医に相談を

運動だけでは高血圧を予防できません。食事療法や服薬が必要な方もいます。血圧が気になる方はさまざまな病気の予防のためにも、かかりつけ医に相談してください。

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

