

12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。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)

股関節の柔軟性を高くしよう

体が硬いと感じている方も多いのではないのでしょうか。加齢や運動不足、運動過多により柔軟性は失われやすくなります。特に股関節が硬くなると痛みが生じるだけでなく、腰痛や膝関節痛につながることもあります。日頃からストレッチをして体全体を柔らかくしておくことで痛みの予防になります。

長座体前屈のテスト

膝が曲がらないように注意しましょう。



足を伸ばして座り、足先に向かって体を曲げていきます。腰の痛い人や、太ももの後ろ側にしびれが出る方は、無理をしないでください。足先まで手が届かない方は、体が硬くなっています。

太ももの後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチ

ハムストリングスという、太ももの後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチです。膝を曲げた姿勢から、徐々に膝を伸ばすようにすると痛みが減ります。

膝を少し曲げます。



ゆっくり伸ばします。



両足同時に伸ばすのが難しい方は、椅子に座って片足ずつ行いましょう。



伸ばした状態で20秒ほど止めます。1日3回を目安に行いましょう。

ストレッチは「痛みがない範囲で、ゆっくりと」

痛みが出るとかえって筋肉が縮んでしまい逆効果になることもあります。また、反動をつけて行くと関節を痛めてしまうこともあります。痛みのない範囲で無理せずゆっくりと伸ばしていきましょう。

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

