

# 4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)

## 太ももの後ろの筋肉をストレッチしよう

太ももの後ろの筋肉をハムストリングスと言います。この筋肉が硬くなると、骨盤の動きが制限され、腰痛や膝が曲がりやすくなり膝の痛みの原因になることがあります。

体が硬くなっていないか時々チェックしてみましょう。右の写真のように、指先が床につかない人は要注意です。

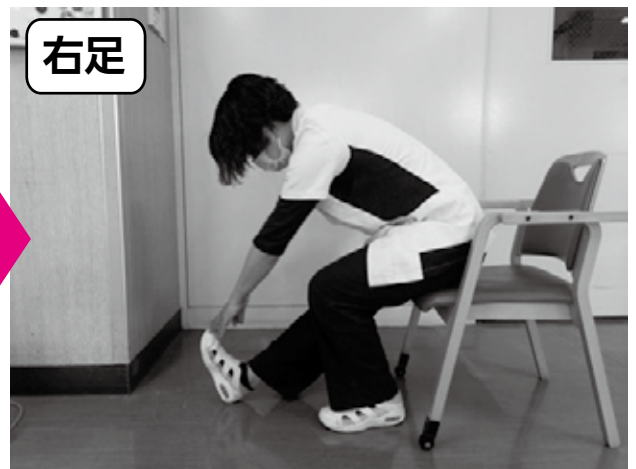
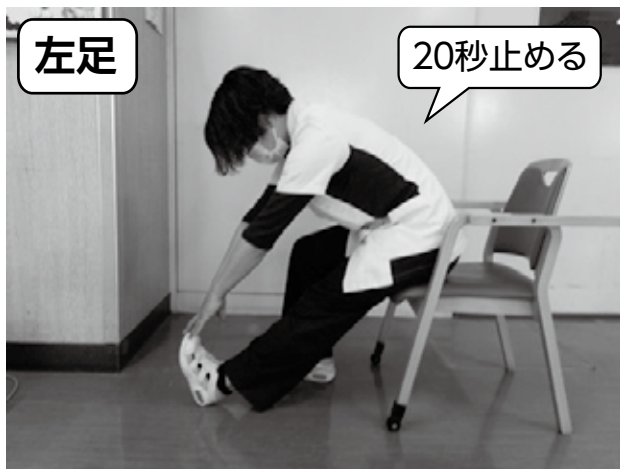


腰や膝に過度の負担がかかります

## 椅子に座ってできるストレッチ

椅子に浅く腰掛けます。

足先に向かってゆっくりと体を前に倒していきます。太ももの後ろが伸びていることを確認し、痛みが出ないところで20秒ほど止めます。呼吸は止めないようにしましょう。



足の裏や太ももの裏にしびれが出る場合は中止してください。

**20秒ずつ左右2回行いましょう。**

## 体はすぐに硬くなってしまいます

仕事や運動で筋肉を動かした後や、デスクワークや立ち仕事などで長時間同じ姿勢をとっていると筋肉はすぐに硬くなります。寝ている時間が長い人も同様です。定期的にストレッチをする時間を作り、ケガや痛みの予防をしましょう。

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

