

7月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

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。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。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)

お腹と太ももの筋肉を鍛えよう

お腹の筋肉は体を支える大きな筋肉です。運動不足や加齢により徐々に弱くなってくると、背骨が支えられず、姿勢が悪くなります。姿勢が悪くなると見た目だけでなく、腰痛や膝の痛みが出たり、転びやすくなったりするなど、活動性の低下につながります。

腹筋を意識して鍛えることで、姿勢を改善し、体の痛みや転倒を予防しましょう。

寝ながら両足を上げる運動

上向きに寝て、両足をまっすぐ伸ばしたまま、15cmほど上に上げます。

上げすぎると効果が少なくなります。



4秒かけてゆっくり上げて、4秒かけてゆっくり下ろす。
10回から始めて、1日3回程度行ってください。

ダイエットにも効果的

足上げ運動は腹筋だけでなく、太ももの筋肉も使うため大きな筋肉を使います。

大きな筋肉を鍛えると基礎代謝が向上するため、痩せやすくなります。「ぽっこりお腹が気になる」「太ももを細くしたい」と思っている方は続けてみてください。

体操をしたら、右の表に
○をつけてください。

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	31