# 8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

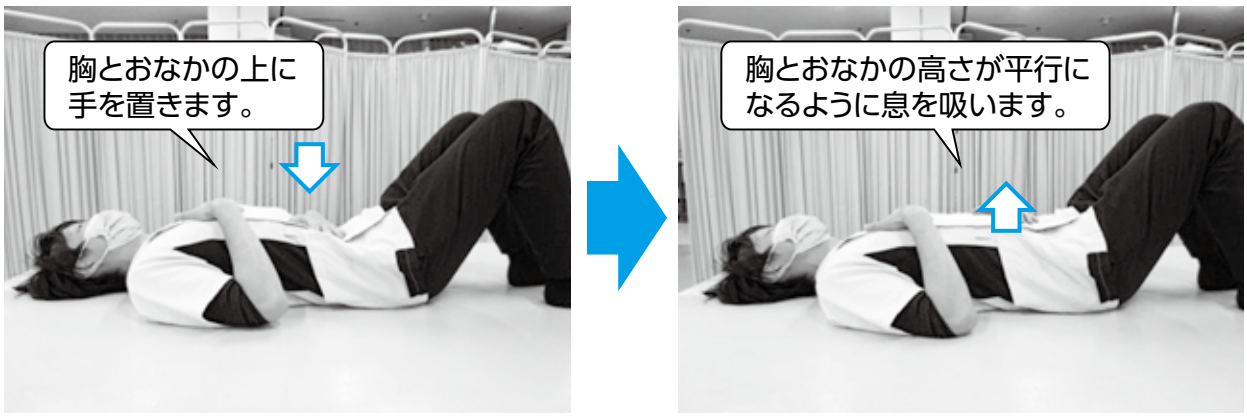
■問い合わせ先　地域包括支援センター　☎(48)1111(内1127・1128)

### 腹式呼吸をしましょう

呼吸を意識したことはありますか。腹式呼吸をすると横隔膜という筋肉が働きます。深い呼吸をすることで、副交感神経が優位となり、イライラが収まりやすくなりリラックス効果もあります。

### おなかの動きを意識して、寝ながらゆっくり呼吸します

両膝を立て、上向きに寝ます。片手を胸の上、反対の手をおなかの上に置きます。
鼻から息を吸い、口から吐きます。息を吸い、胸とおなかの高さが平行になるように上げます。
吐くときも、胸とおなかが同じ高さのまま下げます。




**鼻から3秒で吸って、口から6秒で吐きます。
5回を1セットとし、1日数回実施しましょう。**

### 眠りの質の改善や、便通改善にも効果的

リラックスすることで自立神経が整いやすく、睡眠と覚醒の切り替えが上手になり、眠りの質の改善にもなります。また腹式呼吸を行うと、おなかの筋肉を働かせることができます。それにより消化機能を助け、便秘の改善にもつながります。

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |

SDGs17の目標　12.つくる責任　つかう責任
持続可能な生産消費形態を確保する