

2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합니다。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)

足の筋力を鍛えよう

立ち上がり、歩くためには足の筋力が必要です。年齢と共に徐々に筋力は低下します。寝ている時間が長い方や、運動不足の方は筋力が低下しやすくなります。

「ちょっとつまずきやすくなったな」、立ち上がる時に「よいしょ」と声を出すことが多くなった方は足の筋力が低下しているサインかもしれません。

椅子を使ったスクワット運動



椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばします。膝を足先より前に出さないように、4秒かけてゆっくりと立ち上がります。立ち上がった後4秒かけてゆっくりと座ります。

まずは10回行いましょう

運動を習慣にしましょう

「運動しよう」と思っても、3日坊主という方も多いのではないのでしょうか。目標が高すぎると継続することが難しくなります。今の生活にプラス10分運動を増やすことから始めましょう。一度にやらず、1日の中で分けて行うことで負担が減ります。「トイレに行ったら10回スクワット」「テレビを見ていてCMになったら立ち上がる」など、できることから始めましょう。

体操をしたら、下の表に○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
○→																												

