

3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

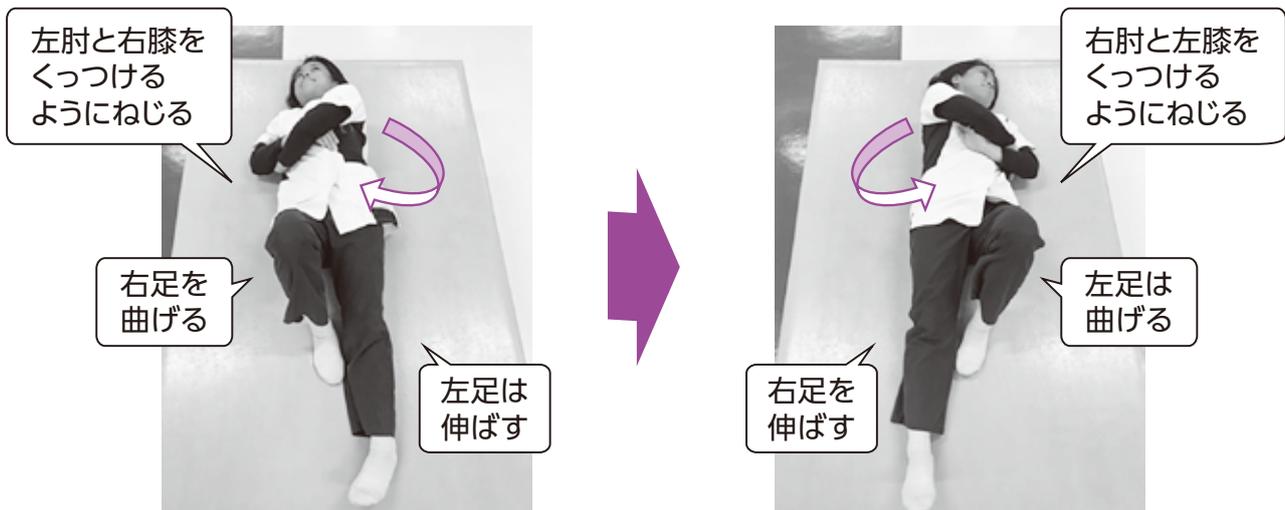
健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。介護予防や健康維持に役立ててください。

- 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)

足を交互に動かそう

歩くときは左右の足を交互に曲げ伸ばしをして歩きます。この動きを左右の足の協調性と言います。加齢や脳疾患などで減退しやすく、普段から意識して動かすことで転倒の予防につながります。

寝て行う運動



仰向けに寝て、両腕を胸の前で組みます。右足を曲げると同時に左足を伸ばします。次に右足を伸ばすと同時に左足を曲げます。交互に1秒に一回程度のリズムで繰り返します。できる人は、曲げた側の膝と反対側の肘をくっつけるように体をねじりましょう。

まずは30回行いましょう

朝起きる前の準備運動に

朝布団から起きる前に行うと、立ち上がってすぐに血圧が低下することを予防できます。事前に体を動かしておくことで筋肉も動きやすく、転倒予防になります。起床前の運動も習慣にしましょう。

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	29	30	31
○→																															