

# 4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)7722(オアシスセンター3階)

## 俊敏性(しゅんびんせい)を鍛えよう

全力で走る、高く飛ぶなどの速い動きをしていますか。加齢とともに速い動きをすることが減り、俊敏性が徐々に低下します。転びそうになった時にさっと踏ん張ることができれば転びません。俊敏性を鍛えて転ばないようにしましょう。

## 椅子に腰かけて足を開いて閉じる運動



椅子に腰かけて足を開いたり閉じたりを、“できるだけ速く”行います。足の幅は30cm開きましょう。A4用紙の長い辺が目安です。

**10秒間、全力で行いましょう。**

※「開いて、閉じて」を1回として、13回以下の場合には転倒しやすいと言われています。

## 加齢による筋肉の変化

加齢と共に筋肉は減り、特に速い動きをする筋肉が衰えやすいと言われていましたが、高齢者でもトレーニングなどで速い動きをしている方は、使用する筋肉が衰えていないという報告があります。「年のせいだから…」とあきらめず、筋力トレーニングを続けて筋力を維持しましょう。

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
○→																														

