

5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。

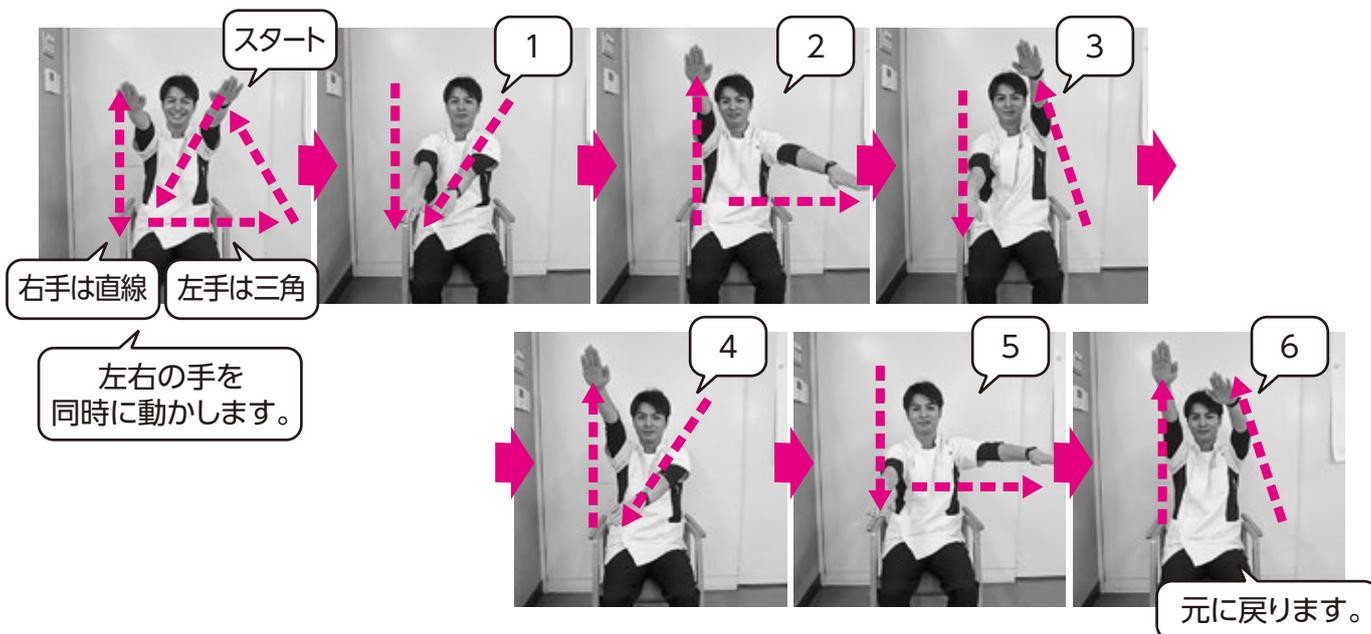
■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設メディコ阿久比
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん

■問い合わせ先 地域包括支援センター(オアシスセンター3階) ☎(48)7722

左右別々の動きをして、頭の体操をしましょう

考えながら運動することで、二つの事を同時に行う「二重課題」のトレーニングになります。二重課題トレーニングは転倒予防にも注目されていますので、トレーニングを行って注意力を向上しましょう。

右手は直線、左手は△を書きましょう



「1・2・3・4・5・6」と数えながら右手はまっすぐ直線を、左手は三角を、体の前で描くように1辺ずつ動かします。

1から6までを1セットとして、10セット行いましょう。

できてもできなくても考えながら腕を動かすことが重要です。

歩いている時に話し掛けると立ち止まってしまう方は…。

歩いている時に話し掛けられると立ち止まってしまう方は転倒しやすいと言われています。注意力を鍛えることで転倒を予防しましょう。

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	
○→																																