

6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

肺活量を鍛えよう

運動不足、加齢、喫煙習慣、肥満などが原因で肺活量が低下しやすくなります。
肺活量が低下すると、疲れやすくなったり、めまいやふらつき、思考力が低下したりします。
誤嚥性肺炎にもなりやすいので、注意が必要です。

椅子に座り、リラックスした状態で「あー」とできるだけ長く声を出します。
何秒声を出し続けられるか測ってみましょう。



平均は男性30秒、女性で平均20秒。
男性で14秒以下、女性で9秒以下の場合は
呼吸機能や声帯の異常などが疑われます。
(耳鼻咽喉科検査ガイド:2022より)

深呼吸をすることで、ストレスの軽減にもつながります

深呼吸をする習慣は心肺機能の向上だけでなく、リラックス効果や自律神経を整える効果があります。また、寝る前に行うと睡眠の質の改善につながると言われています。口から息を全て吐きだし、4秒くらいかけて鼻から息を吸い、口から「ふー」と息を吐きましょう。

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
○→																														

危険物安全週間

6月8日(日)～14日(土) 『危険物 無事故へ挑む ゴング鳴る』

ガソリン・灯油といった自動車用・暖房用燃料をはじめ、化粧品、医療品などに含まれる危険物は、取り扱いを間違えると大事故につながります。正しい知識で、正しい取り扱いをしてください。

■火災予防の注意事項

- ◇付近で火気を使用しない。
- ◇容器は地震などで容易に転倒、転落しないような措置をする。
- ◇風通しのよい場所で保管する。
- ◇蒸気の発散を防ぐためにふたは必ず密栓する。

■問い合わせ先

知多中部消防本部予防課
☎(21)1491

