

# 7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

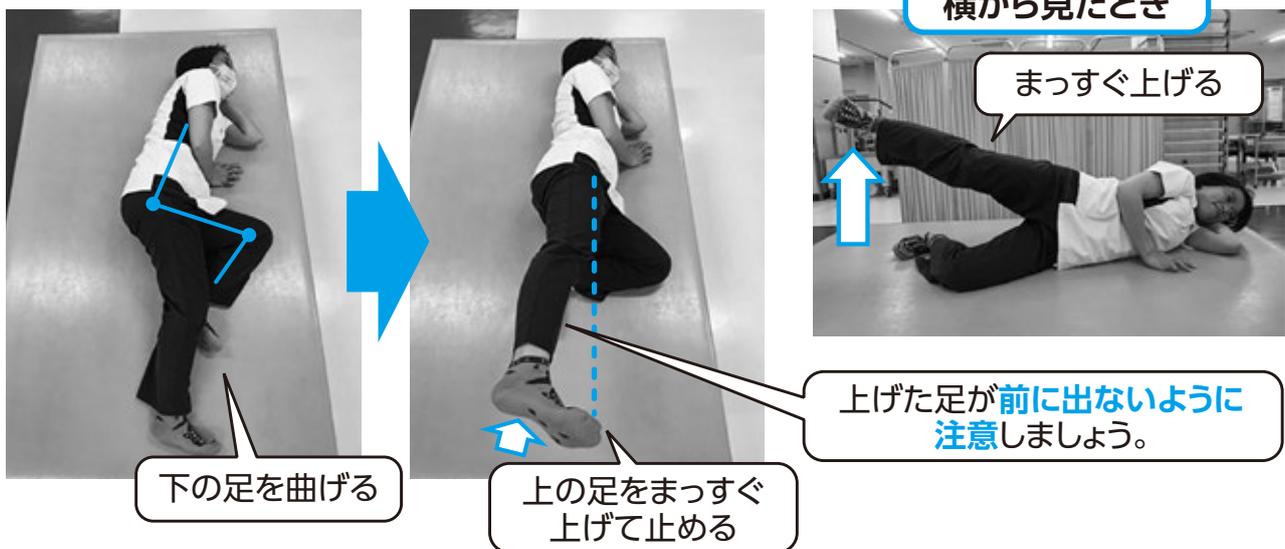
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)7722

## 股関節の筋肉を鍛えよう

股関節の横にある筋肉は、片足でしっかり体重を支える場面で左右へのふらつきを抑える重要な役割があります。歩くときに体が左右に大きく揺れる方は、この筋肉が弱くなっているかもしれません。

### 横向きに寝て、足を真上に上げます

横向きに寝て、下にある足の膝と股関節を90°くらい曲げます。  
上にある足をまっすぐ上に上げて、5秒ほど止めます。



左右10回行いましょう。

### 片足で立っていられる時間を測ってみましょう

何もつかまらず、片足で何秒立つことができますか。片足で立てる時間が短いと、転ぶ危険性が高くなります。すぐにつかまる物があるところで、何秒立っていられるか測ってみましょう。20秒以下は転倒の危険性が高いと言われています。

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	
○→																																