

8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

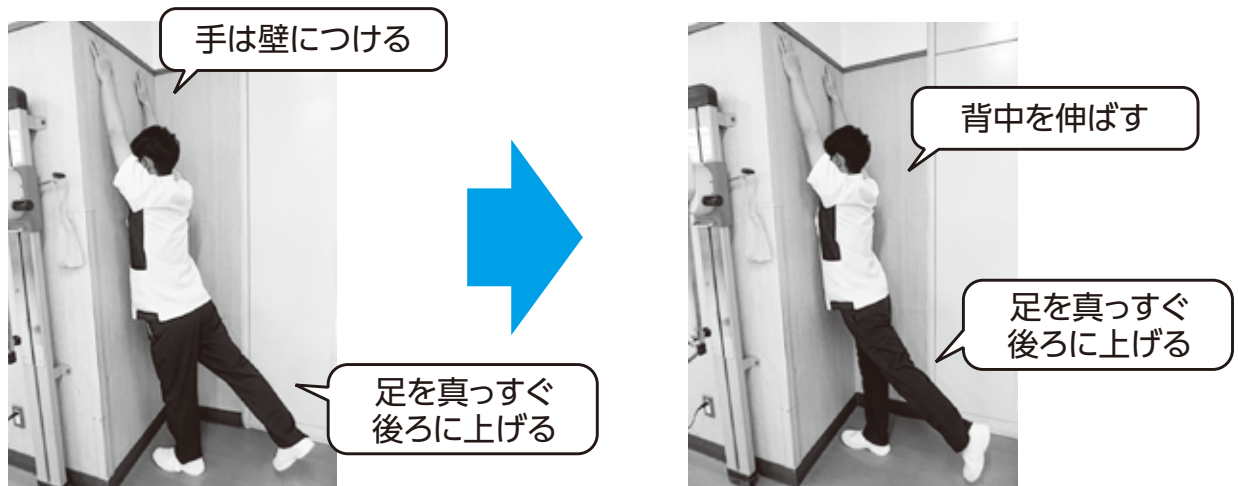
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)7722

背中とおしりの筋肉を鍛えよう

最近背中が丸くなっていませんか？年齢を重ねると筋肉が減り、背骨を支える力が弱くなることで、猫背になりやすくなります。スマートフォンやパソコンの使いすぎや、悪い姿勢で座ることが原因で猫背になる人が増えていると言われています。

壁に向かって手を上げ、片足を後ろに伸ばします。

頭よりも高い位置で壁に向かって手をつき、膝を伸ばしたまま片足を後ろに上げます。



足を上げたところで10秒止めます。
左右10回行いましょう。

※ 痛みやしびれが出る場合は数秒から始めたり、足の高さを低くしたりしてください。

猫背は万病の元？

背骨が変形すると、体に痛みが出るだけでなく、バランスが悪くなって転びやすくなり、骨折につながることもあります。背骨が肺やおなかを圧迫することで、息切れしやすくなったり疲れやすくなったりもします。便秘や高血圧など、痛み以外の問題が出ることもあるので、普段から姿勢に注意して、猫背を予防しましょう。

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
○→																															