

9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

おなか周りを引き締めよう

おなかの筋肉が弱くなると、おなか周りが目立つだけでなく、姿勢が悪くなりやすく、腰痛や肩こりなどの原因にもつながります。誰でも簡単に、座ってできる腹筋運動を紹介します。

おへそのぞき運動

椅子に深く腰掛け、両手をわき腹に当てます。おなかにぐっと力を入れながら、おへそをのぞくように背中を丸める。



背中を丸めたところで5秒ほど止めて、10回くらい繰り返しましょう。

※ 痛みやしびれが出る場合は無理のない範囲で行ってください。

運動は継続が大事

「よし。運動しよう」と思い立って、三日坊主になるという事はありませんか？

三日坊主は、誰にでも起こります。運動を習慣にするためには、すぐにできる簡単な運動から始めることが大切です。継続できるようになったら、徐々に運動の時間や強度を増やしていきましょう。はじめはテレビを見ながら、など「ながら運動」から始めてみましょう。

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	
○→																															