

10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

背中の筋肉を鍛えて、背すじを伸ばそう

背中が丸くなってはいませんか。猫背になると腰痛や肩こりだけでなく、転びやすくなったり、肺や腸の動きが悪くなったりするなど、さまざまな問題が起こりやすくなります。

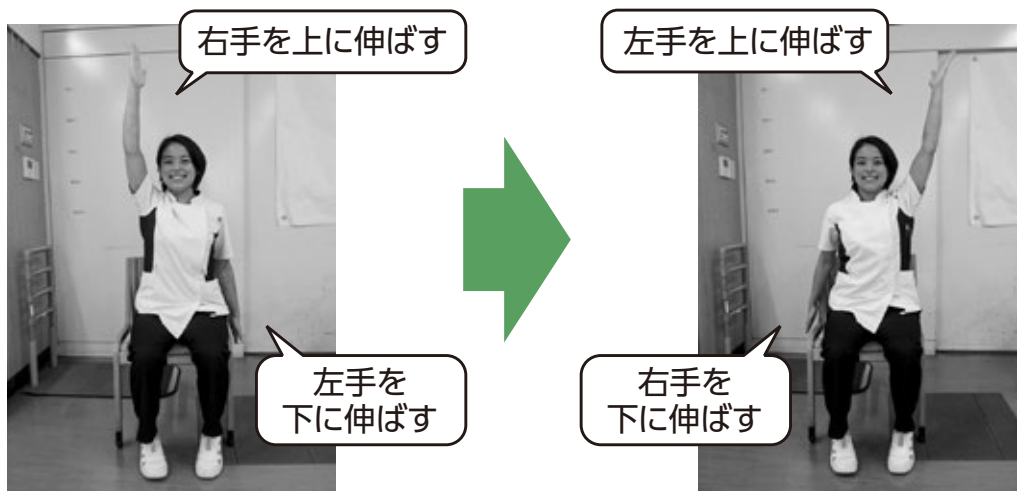
背すじを伸ばして、交互に手を上げる運動

椅子に深く腰掛け、背すじを伸ばします。

右手をまっすぐできるだけ上に上げます。左手はまっすぐ下に伸ばします。

4秒ほど上げたら、反対に左手を上げ、右手を下に伸ばします。

しっかりと両手共に伸ばすことで、背中の筋肉に力が入り、背中が伸びます。



手を上に伸ばしたところで4秒ほど止めて、10回くらい繰り返しましょう。

普段の姿勢が大事

運動する時だけ背中を伸ばすのではなく、普段から背中が丸くなっていないか意識しましょう。毎日の積み重ねで姿勢は良くなります。姿勢を意識して、いつでも元気に過ごせるようにしましょう。

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
○→																															