

12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

ふくらはぎの筋肉を鍛えよう

足の力が弱くなると歩く速さが遅くなったり、転びやすくなったりします。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、足を振り出す力が大きくなり、歩幅も大きくなって、転びにくくなります。

机や手すりにつかり、かかと上げ下げ運動

足を肩幅に広げます。不安定な方は机や手すりにつかり、背すじと両膝をしっかりと伸ばし、かかとを上げ下げします。

背すじを伸ばす



かかとを上げる



ゆっくり上げ下げを、10回繰り返しましょう。

足のむくみの予防にも

ふくらはぎの筋肉は第2の心臓と呼ばれています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、血液の循環が改善し、足のむくみの予防ができます。座っている時間が長くなった時に、定期的にかかと上げ下げ運動を実施しましょう。

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
○→																															