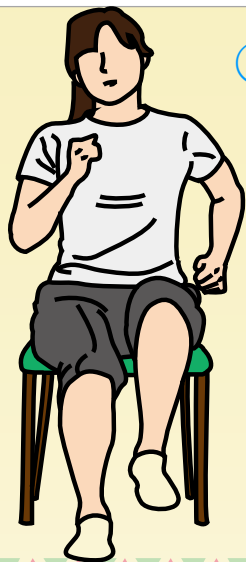


リハビリ便り



①座って足踏み運動

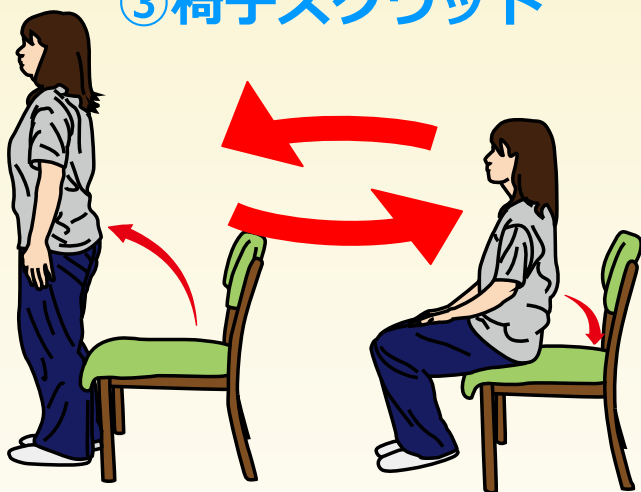
ポイント

- ・ ゆっくり大きく。
- ・ まずは**10回**から徐々に増やす。
- ・ 腹筋に力を入れながら行う。

そこで今回は、**ご自宅**で簡単にできる運動を3つご紹介します。無理のない範囲で、ぜひ日常生活に取り入れてみましょう！

6月に入り今年も半分が過ぎようとしています。梅雨の影響で外出の機会が減り運動不足になりました。運動不足が続くと、筋力やバランス能力は低下し、転倒のリスクが高まります。また、身体面だけでなく気分の低下や生活リズムの乱れにも繋がります。

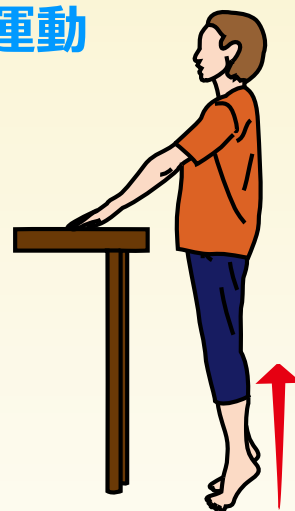
③椅子スクワット



ポイント

- ・ ゆっくりと行う。
- ・ 勢い良く座らないように。
- ・ 膝や腰の痛みに合わせて。

②かかと上げ運動



「痛み・疲労感」があるときは無理をせず、休憩をしてください。

ポイント

- ・ ゆっくりと高く上げる。
- ・ ゆっくりと下ろす。
- ・ ふくらはぎがきつくなるまで行う。

お知らせ

訪問リハビリテーション

生活の場にセラピストが伺いリハビリを行います。在宅で実用的な生活動作訓練や、自宅環境の調整、生活内での運動の習慣付け、家族指導等を行います。

問い合わせ先：リハビリテーション課 担当者：安東

電話：0570-034577（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。または、担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。



運動頻度に関して

厚生労働省によると、①歩行などの身体活動を**1日40分**以上（6千歩程度）②筋トレを**週2〜3回**行うことが推奨されています。今回紹介した運動は特別な器具を使わずに実施できます。梅雨明けに体力の低下を感じないよう、自宅での運動に取り組みしましょう！（理学療法士…三重野・杉浦）