





リハビリ便り

めじろん 元気アップ体操!! (弱い運動)


弱い運動

- 


1 膝伸ばし

 - 椅子に座り、片脚を伸ばす
 - 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける
- 

2 足踏み／膝上げ

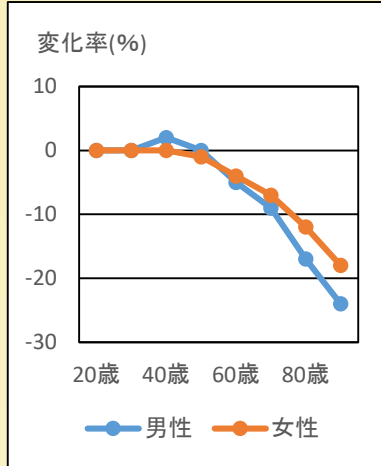
 - 座って足踏みをする
 - あるいは、片膝ずつ上げて止める
- 

3 片足立ち

 - 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
 - 椅子と反対側の膝を上げて止める
- 

4 つま先立ち

 - 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
 - かかとを高く上げて数秒間止める



夕立を心待ちしたくなるような暑さの毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。暑さを感じなかなかなか動けないという方も多いのではないのでしょうか。

さて今回は、ご自宅等で行える簡単な運動についてご紹介します。



◎ **何故運動が必要なのか**

実際に、加齢と共に筋肉量は減少していきます。運動を実施する事で、この曲線が緩やかになっていきます。左図のようにメリットも多いです。

◎ **さいごに**

今回は運動の必要性や体操内容を紹介させて頂きました。当法人では、パワーアップ教室（詳細は下記記載）、サロンや老人会へ講師の派遣などの介護予防事業も行っております。可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう支援をしていきたいと思っております。お気軽にご相談ください。

（理学療法士 宗像）

◎ **どんな運動したら良い?**

運動と言っても、難しいと思いますので、オススメの体操が左上の体操です。大分県が作成した「めじろん元気アップ体操」という体操です。今回は4種類（ビッグ4）の運動を紹介いたします。テレビを見ながら、友人とお茶をしながらなど「ながら運動」で、一日五分でも「継続」していくことが大切です。

お知らせ



【大分市パワーアップ教室】
当法人では、大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も可能で、随時参加を受け付けています。

【対象となる方】
• 65歳以上 • 要支援1,2
• チェックリストにて「事業対象者」に該当

【教室詳細】
場所：天心堂デイセンター 料金：毎月500円
日時：毎週木曜日 9:30~11:30 ★無料送迎あり

【問い合わせ先】
リハビリテーション課
担当：後藤伸太 電話 (097) 597-5777