

浜 里 ハ 通 信

27年4月1日
18号発行



浜通り訪問リハビリステーション

季節もすっかり冬から春に変わり、暖かくなってきました。浜リハは開設してから3度目の春を迎えました。今年度も南相馬市の皆さまに充実したサービスが提供できるよう、スタッフ一同努めて参ります。宜しくお願い致します。

バランスをとるために重要な「足元」を鍛えましょう！

足元の筋肉(ふくらはぎや足の指の筋肉)はバランスをとるうえでとても重要です。足元の筋肉が衰えると、足の踏ん張りが利かなくなったり、地面を指でしっかり踏みしめられなくなったりして、バランスを崩し、転倒の危険性が高くなるといわれています。今回は、家でできる簡単な『足元』のトレーニング方法をお伝えします。

毎日の運動で転倒のない丈夫な身体を作りましょう。

【ふくらはぎのトレーニング】
★ かかと上げ運動
いすの背もたれを持ち、両足のかかとをゆっくり持ちあげます。5秒間つま先立ちを保ち、ゆっくり戻ります。
➢ 10回×3セット行います。



【足の指のトレーニング】
★ タオルたぐり寄せ運動
いすに腰掛け、かかとをつけた状態で足の指を使ってタオルを左右交互にたぐり寄せます。
➢ 5回×3セット行います。



※ 転倒に注意して行いましょう。足腰に痛みのある方は無理に行わないようにしましょう。



エネルギーを消費した後はバランスの良い食事を！！

バランスのいい食事って？

よく「バランスのいい食事は健康のもと」などといわれますが、この「バランスのいい食事」ってどういうものなのでしょう？今回は「理想的な食事の基礎」を紹介します。



- 主食……ごはん、パン、麺から1品
 - 主菜……魚介類、肉、卵、大豆製品を使ったおかずを1品
 - 副菜……野菜、キノコ類、海藻類、こんにやくを使ったおかずを2～3品
- ※塩分を控えるために汁物は1日1杯、漬物は1回
※果物は1日1品、牛乳(ヨーグルト)はコップ1杯
※油を使った料理は1回の食事では1品が目安

まとめ
.....
主食、主菜、副菜の揃った
.....
食事と毎日の果物と乳製品
.....
が目安です！
.....



1日3食規則正しく食べ、上記のような組み合わせになるように心がけましょう。

