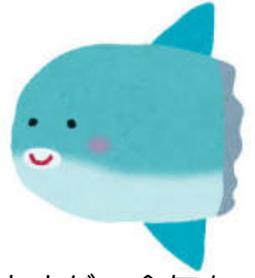


まんぼう通信

平成28年2月1日 No.16



皆さん、こんにちは。県外から来たスタッフは気仙沼の冬が2年目になりますが、今年も寒さと格闘しています！正月を迎えてもう1ヶ月が過ぎ、早く感じますね。皆さん、新年の目標は立てられたでしょうか。これまでも何度かお話してきましたが、リハビリを行ったり生活の改善を目指すうえで、目標を立てることは非常に大切です。目標がまだという方は、身近な目標から立ててみることをお勧めします。

【運動量、減っていませんか？】

冬になって寒さのために自宅内・外での活動範囲が狭くなり、運動量が減っている人を多く見かけます。寒さに注意することは大事ですが、運動量が低下した結果、筋力や体力が低下し、出来ないことが増えたり、痛みの増大、転倒の増大は避けていきたいですね。今回は、居間や寝室の狭いスペースで可能な筋力強化のための運動を紹介します。

【スクワット】

- ・椅子の背もたれ等を手で支え、おしぎをしながら膝を曲げる。
- ・膝とつま先を正面に向け、膝の角度は90度以内で。



【お尻挙げ】

- ・息を吐きながら、お尻を締めるように意識して挙げる。
- ・腰を反らないように注意する。



【膝伸ばし】

- ・上半身が後ろにのけ反らないようにする。椅子等を軽く支えても良い。
- ・膝のお皿を正面に向け、挙げたつま先は天井の方に真上に向ける。



『運動のメリットは他にも…』

運動を行うことは代謝の向上、体温の上昇、免疫の向上、また、ダイエットにも良い効果があります。

※初めは10回程度から行いましょう。

※不明な点はスタッフにご相談ください。

特に関節の痛みがある方は、無理のない範囲で行いましょう。



冬の感染症やヒートショック
(急な温度変化による体の負担)
には、引き続き注意しましょう！