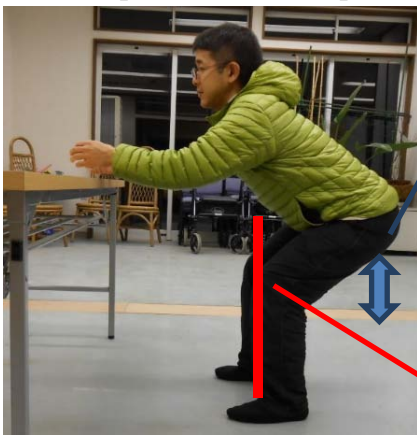




### ロコモティブシンドロームの運動について

浜リハ通信11号では、ロコモティブシンドロームのチェックポイントについてお話をしました。今月はロコモ対策に重要な運動を2つ紹介します。

#### 【スクワット運動】



5秒かけてお尻をおろし、  
5秒かけてお尻を上げます

ひざがつま先より前に出ない  
ようにしましょう。

#### 【かた足立ち】



かた足立ちで1分間  
姿勢を保ちます

足は高く上げなくて  
大丈夫です。

※ はじめて行う際は、慣れるまでテーブルや台につかまりながら行うようにしましょう。

- ・バランスを崩してもすぐ支えられるよう、テーブルや台に手の届くところで行いましょう。
- ・1日3回、朝・昼・夕方行うと効果的です。転倒には十分注意して運動を行いましょう。

### 男の木工「HOHP」：引きこもり・お父さん・引き寄せ・プロジェクト

働く意欲を取り戻す活動として南相馬市立総合病院の神経内科医 小鷹昌明先生が主体となって催されている「男の木工」の紹介をしたいと思います。

震災後、どうしても閉じこもりがちな中高年の男性が没頭できて興味をもてる手作業とはなにか？を考え、木工教室が始まったそうです。

浜リハの利用者様の中で、元大工の棟梁をされていた方や、建築関係の仕事をされていた方がいらっしゃいます。病気や高齢になり、元々は好きだった作業が難しくなった方に「男の木工」を紹介しました。参加された方は、採寸を手伝ったり、鉋をかけたり、黙々と作業をされ、他の参加者の方ともお話をされており、リハビリ中には見せない「職人の顔」を見ることができました。疾患や障害によっては環境調整が必要な方もいらっしゃいますが、そこはセラピストの腕のみせどころです。「楽しい」と思える時間を増やせるように、このような地域のコミュニティも活用していますので、興味のある方は担当のセラピストに相談してみてください。

