



コロナに負けるな！自宅で体操 NO.6

寒くて動くのが億劫になってしまう季節になりましたね。運動量を保つためにも、日中の暖かい時間帯に意識的にお散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。せっかく歩くならできるだけ姿勢よく颯爽と歩きたいですね。適度な歩幅、適度なスピードで歩けるからだづくりをして、気持ちよくウォーキングしましょう。
★水分補給をしながら行いましょう。痛みのあるときは無理に行わないようにしましょう。(丸子包括 理学療法士 青島)

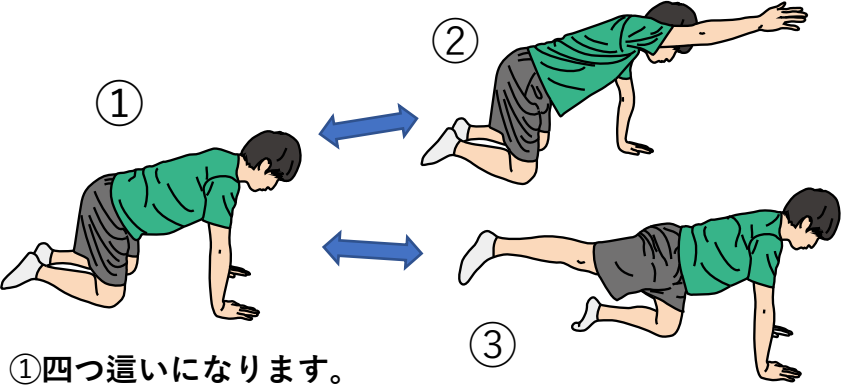
体幹を鍛えましょう

からだの中心である体幹は、あらゆる動作に大事な部分です



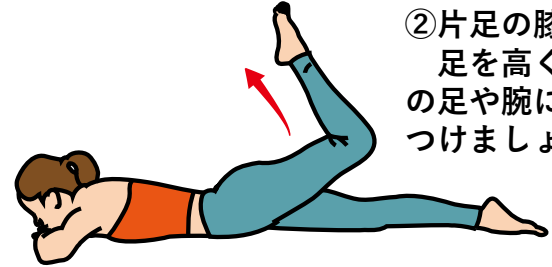
お尻の筋肉を鍛えましょう

お尻を鍛えると歩くときの前への推進力向上が期待できます



- ①四つ這いになります。
 - ②片手を前に挙げます。背中が反ったり丸まったりしないよう気をつけましょう。そのまま5秒ほど止めたら、一度①の四つ這い姿勢に戻ります。
 - ③今度は片足を後ろに挙げます。②と同様に背中が反ったり丸まったりしないよう気をつけましょう。そのまま5秒ほど止めたら、また①の四つ這い姿勢に戻ります。
- これを左右ともに繰り返し行いましょう。

- ①うつぶせになります。
- ②片足の膝を曲げた状態で上にあげます。足を高くあげすぎて腰が反ったり、反対の足や腕に力が入ったりしないように気をつけましょう。



※うつ伏せが難しい方や、立ち仕事の合間に行いたい方は、左の絵のようになにかに掴まりながら片足を後ろにあげます。このとき上半身が前に倒れたり横に開いたりしないように気をつけましょう。



裏も
あります

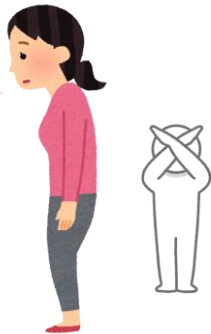
正しい姿勢で ウォーキングしましょう

歩くという動作も、
ポイントを押さえて行くと
立派な運動になります。



- ①背筋を伸ばし、腰が反りすぎないようにおなかに力を入れる。目線は少し遠くを見る。
- ②腕の振りは、前よりも後ろに振る方を意識。
- ③かかとから地面につく。
- ④つま先で地面を強く蹴る。お尻の筋肉を意識。

猫背のトボトボ歩きでは
運動の効果は低いです。
せっかく歩くなら
効果のある歩き方を☆



目的に応じて左の絵のようなポールを使うのも
良いでしょう(^ ^)

ポールの種類や使い方によって運動量が増したり
歩行の安定性が増します。

※詳しくはスポーツ用品店などの販売店に
お問い合わせください。

高齢の方には、負荷の高い運動を時々おこなう
よりも、負荷の軽い運動を毎日おこなうことが
推奨されています♪

気をつけて！消費者被害

静岡市には消費者被害について相談できる窓口「消費生活センター」があります。昨年度はそちらに約4,800件の相談があり、そのうち35%が65歳以上の高齢者からの相談だったそうです。

悪質業者は、みなさんの優しさや不安な心につけこんできます。みなさんが被害に合うリスクを減らすため、日頃から意識すべき6カ条をご紹介します。

アドバイス

-悪徳商法の被害にあわない為の6カ条-

- 1、必要ない物は、きっぱり断る。
- 2、簡単にはドアを開けない。
まずは相手の名前と訪問の目的を確認する。
- 3、即断・即決はしない。
- 4、上手い話はこの世にはない。疑ってかかること。
- 5、頭を冷やしてよく考え、上手く使おうクーリング・オフ
- 6、困ったら相談しよう！消費生活センター（電話番号「188」）

※引用元：『高齢者を消費者トラブルから守ろう！見守りガイドブック静岡版』

1人で悩まず、まわりの人に相談をしましょう！
相談先が分からなかったり身近に相談できる人がいない場合は、
わたしたち包括へも相談してください。

静岡市駿河区丸子地域包括支援センター
静岡市駿河区丸子2丁目4-16(丸子交番近く)
電話：054-270-8720
ホームページ：<https://marucaremariko.info/>

