

まあると丸子供り

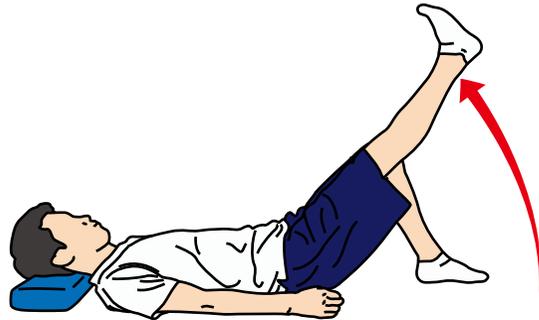
NO.7



暖かくなってきて、こころもからだも開放的になりますね。寒い時期に硬くなったり弱くなったからだでは怪我をしやすいです。自宅で運動して、外で活動できるからだづくりをしませんか？
★運動は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)

足の力を鍛えましょう

からだを支える大切な筋肉、「大腿四頭筋＝太ももの前側の筋肉」を鍛えましょう



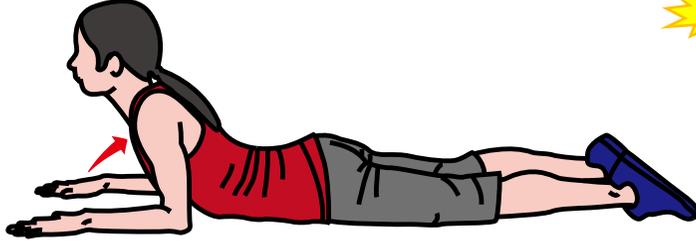
腰が反って浮いてこないよう気をつけましょう

- ①仰向けになります。
- ②片足は膝を曲げて立て、反対の足は伸ばします。
- ③伸ばした方の足のつま先を立て、膝は伸ばしたままの状態です。
ゆっくり上げていきます。
図のように両足のモモが平行になったら止めます。
- ④挙げた足をゆっくり下ろします。

これを10回ほど繰り返し、反対の足でも行いましょう。

背中中の可動性を保ちましょう①

猫背になってしまうとからだ全体の動きが悪くなったり、転びやすくなったりしてしまいます



- ①うつぶせになります。
- ②両肘をついて上半身を起こします。
背中をしっかり反らせるために顔をあげましょう。
★上半身を起こすときに、背骨を上から1つずつ順番に動かしていくイメージで行うとより効果的です。
- ③そのままの姿勢を20秒ほど保持します。
呼吸を止めないように気をつけましょう。
- ④ゆっくり元の姿勢に戻ります。

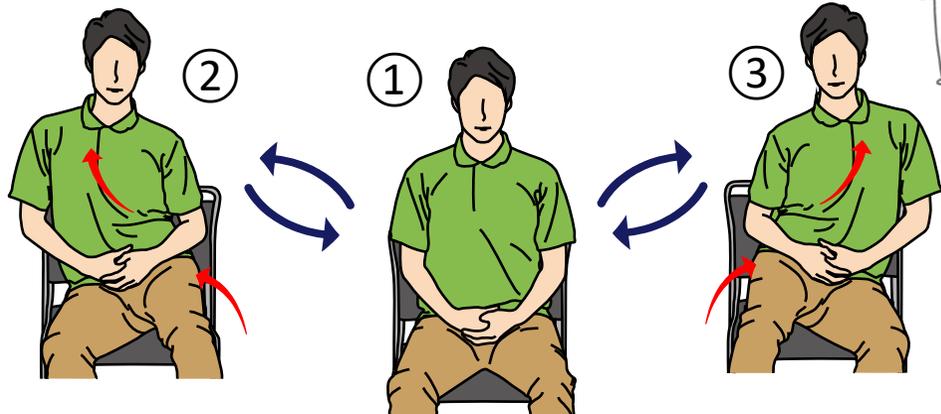
※痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

裏も
あります



背中の可動性を保ちましょう②

普段意識して行う動きではないので、少し難しいかもしれませんが



- ①背筋を伸ばして安定した椅子に座りましょう。足の裏はしっかり床に着けます。
- ②片側のお尻に体重を乗せるようにして、反対のお尻を浮かせます。肩はなるべく床と平行を保ちましょう。★からだを横に倒すのではなく、お尻をあげる側のわき腹を縮めて肋骨と腰骨を近づけるイメージです。
- ③元の姿勢に戻り、反対も同じように行います。

左右交互にゆっくり繰り返し20回ほど行いましょう。椅子から落ちないように気をつけてください。

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♪

地域包括支援センター（包括）ってなにをしてるの？

- ・高齢者の生活、介護などの相談受付
- ・介護保険の代行申請
- ・介護予防のお手伝い
- ・地域のケアマネジャーさんの支援
- ・高齢者の権利を守るお手伝い …など、多岐に渡ります

介護保険って？

➡介護を必要とされる方を社会全体で支える制度です

※どんなひとが対象なの？⇒65歳以上の方、もしくは40歳以上で特定疾病にあたる方が対象です。

※どうやったら使えるの？⇒介護認定の申請をして、要支援もしくは要介護の認定を受けると使えます。

※どうやって申請するの？⇒区役所高齢介護課の窓口でも申請できますが、地域包括支援センターで代行申請が可能です。ご自宅への訪問もしています。

詳細は丸子包括にお問い合わせください!(^^)!

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/>

