第 01 号　　令和 2 年 8 月 20 日

8月 August リハビリ新聞

発行　介護老人保健施設ヴィヴァン
TEL087-869-1111
FAX087-869-1182

ステイホームでの運動不足を解消しよう！
「自宅でできる簡単運動」

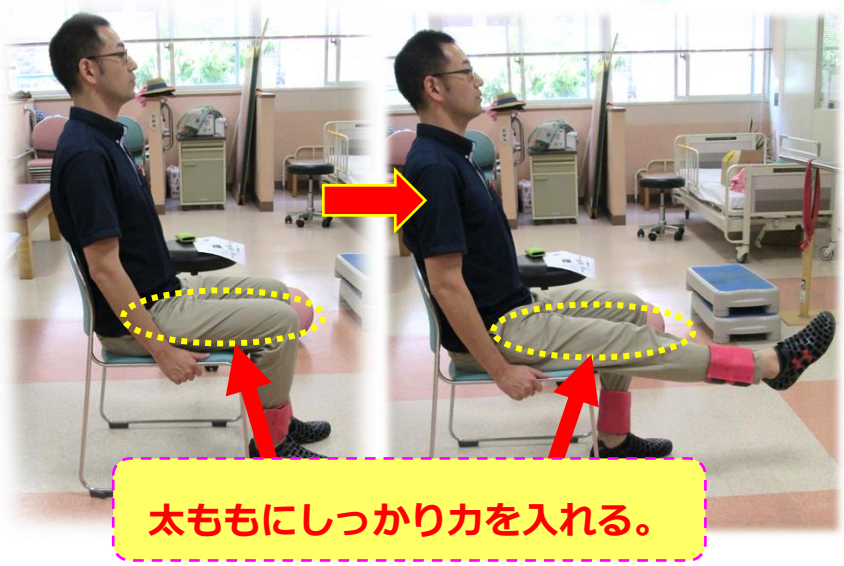
新型コロナの流行によって外出の機会が減り、高齢者の体力低下が懸念されます。運動機能や心肺機能の低下を予防するため、自宅で簡単にできる運動をここで少しずつ紹介したいと思います。歩行に大切な鍛えたい脚の筋肉は、５つほどありますが、今回はその中の、「大腿四頭筋」の運動を紹介したいと思います。

役割：　大腿四頭筋

太ももの前面を包む４つの筋肉からなり、歩くときや階段を上がるときに膝折れを防ぐように働き、階段を上るときに体を上に押し上げる。

衰えると起こりやすい症状：

膝の屈伸力が低下し、慢性膝痛・慢性腰痛の原因になる。また大腿四頭筋をはじめとする脚筋の低下は血流の悪化や、冷え性、むくみの原因にもなる。



①太ももに力を入れ、ひざをまっすぐに伸ばした状態を５～１０秒間キープする。②ゆっくりと足を下ろす。これを５～１０回繰り返し、反対側の足も同様に行う。
③ポイント：身体を反らさない。上半身で反動をつけない。足首に錘(おもり)を付けると効果的。＊無理はしない。

熱中症と思ったら!?

最近、暑い日が続き、マスクも装着する機会も多く「熱中症」に注意が必要です。

熱中症の応急処置は「FIRST」

- Fluid …… 水分補給
- Ice …… 冷やす
- Rest …… 休む
- Sign …… 様子を見る
- Treatment 治療

熱中症の主な症状と重症度

1度　応急処置
めまい、立ちくらみ

2度　医療機関へ
頭痛、倦怠感（けんたい）

3度　入院
意識障害、けいれん

東京都医師会と日本救急医学会の資料から

脳トレーニング「脳活」

縦・横・斜めに、夏に関係する言葉が隠されています。
９つありますので、探してみてください。

う	な	ぎ	せ	あ
ん	ひ	う	み	さ
す	と	ま	と	が
い	う	ち	わ	お
か	き	ご	お	り