第 02 号

令和 2 年 9 月 20 日

9月 September

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、「内転筋」の運動を紹介したいと思います。

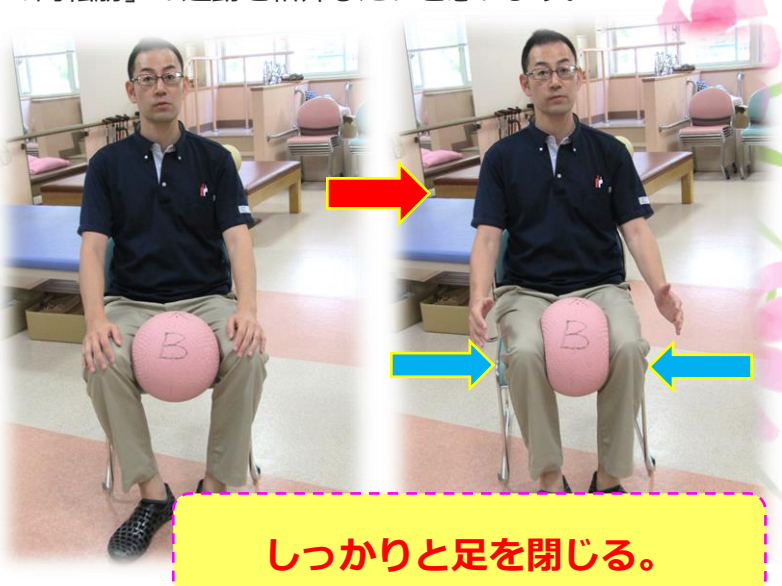
内転筋

役割：

内ももの筋肉。脚を内側に引き寄せることで働き、片足で立つときは骨盤を安定させることに働く。

衰えると起こりやすい症状：

膝のお皿が不安定になり慢性膝痛・慢性腰痛の原因に。また特に女性で内ももが太くなったら要注意。歩幅が狭くなり 20～30 代の人と一緒に歩くとついていけないと感じるほど歩くのが遅くなった場合、内転筋の弱体化が原因。



しっかりと足を閉じる。

①椅子に腰かけ、ボール（枕やクッションでもＯＫ）を太ももの間に挟む。手は楽な位置に置く。
②ボールが床に落ちないように注意しながら、ボールの中心に向かって両ももで５～１０秒間ほど、ゆっくりと力をこめていく。③これを 10 回程度繰り返す。

壁画作成

入所のご利用者が協力して作り上げました。

上手にできました！

「赤とんぼとコスモス」「十五夜」
頑張って作りました！

脳トレーニング「脳活」

縦・横・斜めに、動物(ほ乳類)の名前が隠されています。13 個ありますので、探してみてください。

と	こ	ら	り	ご
ね	ら	い	お	ん
ず	く	た	ぬ	き
み	だ	ま	ぞ	る
し	か	う	さ	ぎ