第 03 号

令和 2 年 10 月 20 日

10月 October

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、「ハムストリングス」の運動を紹介したいと思います。

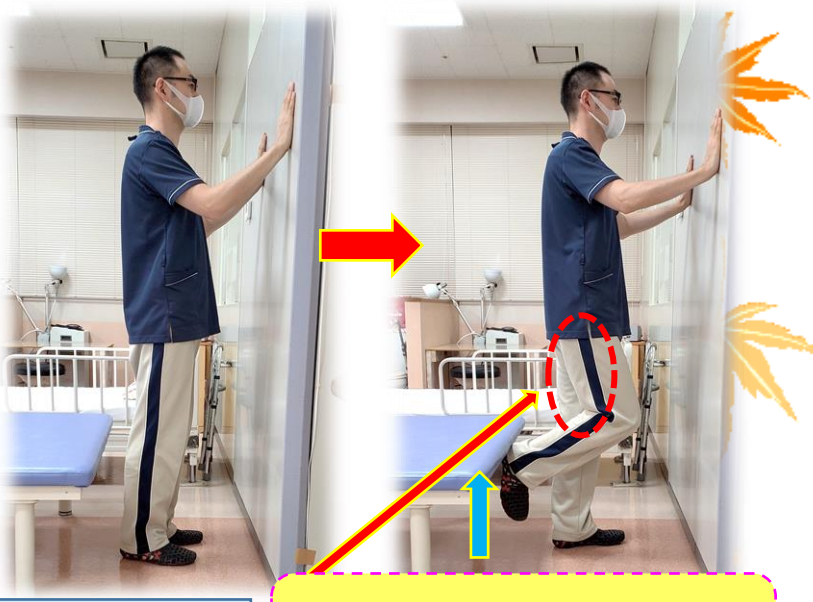
ハムストリングス

役割：

太ももの裏側にある 3 つの筋肉からなり、走ったり歩いたりする時のアクセルの役目をし、膝を曲げる、股関節を伸ばす際に働く。

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。また歩くスピードも低下する。逆にこの筋肉を鍛えることで、膝や股関節が曲がった高齢者でも前に出した足を支点にして体を引き寄せるような歩き方が維持できる。



①立った姿勢で、ベッドの下の部分など、50cm くらいの高さのところに足首の後面をひっかけ、脚で持ち上げる感じで力を入れて 5 秒キープする。②これを 3～5 回繰り返す。

ハムストリングスに力が入っているか意識する。

風邪予防のためのおススメ対策

季節の変わり目は体調を崩しやすく、特に秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。今回は自宅でもできる風邪予防のためのポイントを 7 つ紹介したいと思います。

①外出時にはマスクを着用する。
②人込みや繁華街への外出を控える。
③室内では適度な湿度（50～60%）を保つ。
④帰宅時の手洗い、うがいの実施。
⑤十分な休養、バランスの良い食事（タンパク質、ビタミン、ミネラル）の摂取を心がける。
⑥カラダをひやさない。
⑦免疫力を高める食事（発酵食品や食物繊維）を毎日とる。

脳トレーニング「脳活」

3 文字クロスワード

【例】

	た	
で	ん	わ
	す	

	き	
ご		ら
	ん	

	は	
た		ご
	ち	

	う	
や		い
	ぎ	

	さ	
つ		し
	ら	

	め	
か		み
	ね	