第０５号

リハビリ新聞

令和２年 12 月 20 日

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、「腸腰筋」の運動を紹介したいと思います。

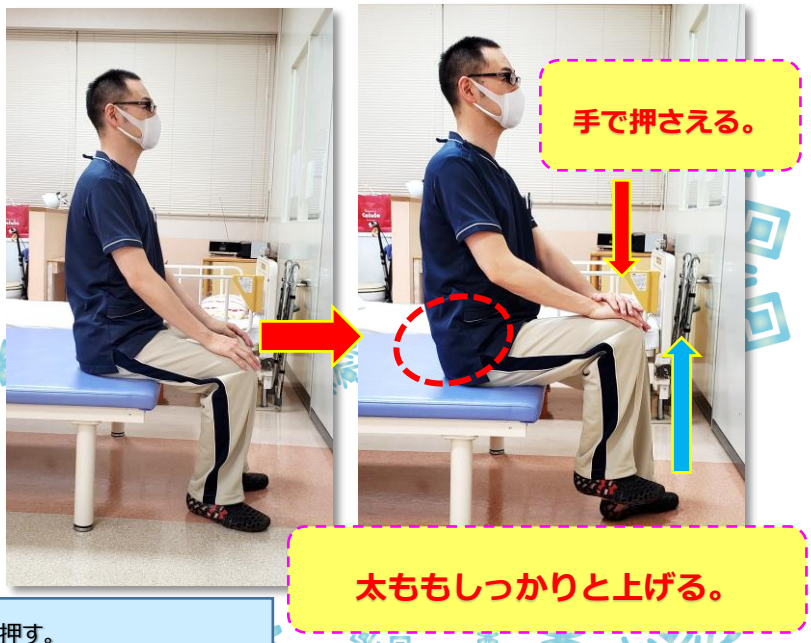
腸腰筋

役割：

股関節の可動域に関係し、骨盤の腸骨から始まる腸骨筋と、腰椎から起きる大腰筋がある。直立した時に上半身が倒れないよう背骨の前から支える。

衰えると起こりやすい症状：

股関節の動きが悪くなり、腰が曲がった状態に。そのまま放置していると、上体を伸ばそうとするあまり膝が曲がり、腰痛や膝痛の原因になる。



①椅子に座り膝に手を置いてももを上に上げながら、片手で上から膝を押す。
②ももは手で押す力に抵抗するようにしながら３秒キープする。これを片足ずつ５回繰り返す。

壁画作成

入所のご利用者が協力して作り上げました。

皆様、元気に過ごされています！

脳トレーニング「脳活」

下のひらがなを並び替えると、言葉があらわれます。何という言葉でしょうか？

①すくすまり
②うつはもで
③りそだじんいう
④んんんかしせ
⑤うよんきほて
⑥とまおしだ