

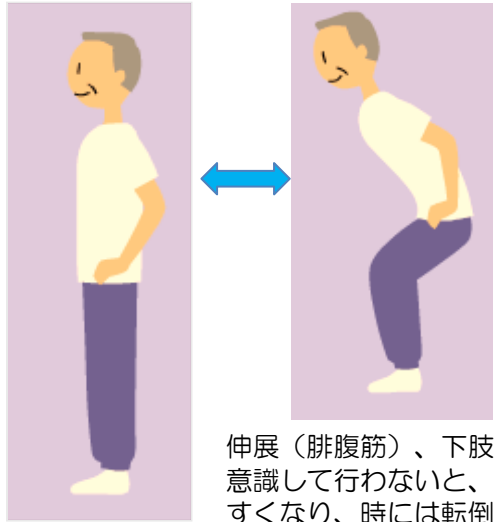
いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

TEL 589-5701



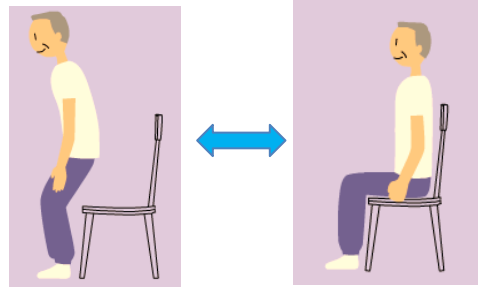
蒸し暑くなってきました。体調は大丈夫ですか？
冷たいものを摂りすぎると、お腹を壊したり、だるくなったりします。さあ、体操をして気分をリフレッシュ！！
この蒸し暑さを、乗り切りましょう。

下肢・腰部の筋群の運動(スクワット)



軽く足を開き、足先は前方に向けて下さい。センターを意識し、足先と同じ方向へ、膝を屈曲・伸展します。椅子に座るようにゆっくりと腰をおとします。横から見ると、肩のつけねが足のの上にくるようにして下さい。

- (1) 両手を腰に置く
 - (2) 椅子の背に手を置いて行う
 - (3) 椅子に座って、両手を太腿に置き、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る
- (1) ~ (3)の方法からそれぞれの体力にあった方法を選択して下さい。腰、膝などを故障している場合、無理をしないで中止して下さい。



不安定な時には椅子を使って運動しましょう

体重を支えて移動するためには下肢の筋力を保持することが重要です。

膝の伸展(大腿四頭筋)、屈曲(ハムストリング筋)、足の背屈(前脛骨筋)、伸展(腓腹筋)、下肢を前方・側方・後方にあげる(大腰筋、大臀筋、腹筋など)などの運動は、日常的に意識して行わないと、気づかぬうちに筋力が低下します。これらの筋力が低下すると、日常的につまずきやすくなり、時には転倒する可能性があります。

腹筋の運動



- 1. 両膝を曲げて床に足をおく
- 2. 片足をあげ、胸の方に引き付ける



- 1. 両腿に手をおく
- 2. ゆっくり頭を起し息を吐きながら、もとに戻る



背筋の運動



- 1. 両手を重ね、その上に額をおく
- 2. ゆっくり脚を上げる



両膝をつき、上体をゆっくり起こす

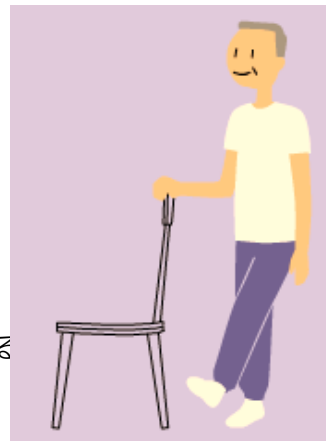
足腰の動きを中心に



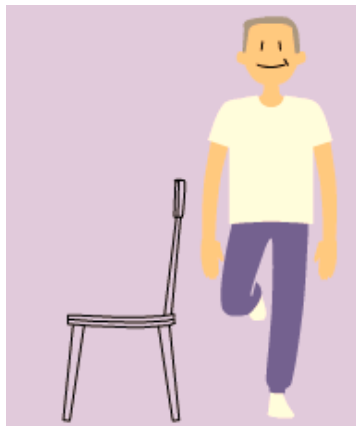
- 1. 椅子に座って、足を伸ばしたまま上げる
- 2. ゆっくりとおろす



椅子の背につかまって踵をあげる



椅子の背につかまって足を前後に振る



片足で立ってみる、近くに椅子をおいて安全管理をはかる



椅子の背につかまってスクワットする
ゆっくり姿勢を崩さないで行う。

