



2月は1年でも一番寒い時期となります。大根や白菜、ほうれんそうなどが旬な野菜ですね。しっかり栄養を取って元気に過ごしましょう(^o^)

生活環境改善サービス レイス治療院

自宅でする簡単な運動

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの起居動作と「歩く、走る、階段の昇降」などの歩行動作があります。起居動作や歩行動作の能力低下は、各動作の主動筋である腹筋群や大腿四頭筋における筋力の低下を反映しています。従って、これらの筋群の筋力維持向上を目的とした運動を行なうことが有効である。



①上体起こし
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする



②上半身の捻転運動
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる



③大腿背部のストレッチ
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる



④股関節のストレッチ
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す



⑤腰のストレッチ
上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす



⑥膝関節の伸展運動
下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持したあと元に戻す



⑦スクワット
両足を肩幅よりやや広めで立ち、ゆっくり膝を曲げ伸ばす



⑧股関節の屈曲運動
大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持したあと元に戻す



⑨足関節の背屈と底屈運動
壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻したあと、つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる

参考資料
厚生労働省HP



運動をする時は、必ず体調や身体状況に合わせて、無理のないように心がけましょう！！