



ぱすとらる通信



こんにちは、保健師の井田です。

食欲の秋、運動の秋ともいわれる季節になってきました。

今回、運動の秋として、椅子に座りながらの運動を紹介します！！



☆始めに、ストレッチ☆

朝、昼、夕がおすすめ

***深呼吸を 2.3 回** (体操の前後)



***ばんざい**・・・両手を上に挙げ万歳ポーズ

左右に身体をたおし脇腹を伸ばすイメージ
良い姿勢を保ち肩こりなどに効果あり

☆下肢筋力低下予防☆

☆歩行の手助け☆

☆転倒予防☆

無理をせず、
1日1セットから。
慣れたら2セット

***立ち上がり運動**・・・椅子に座る、椅子から立つ 10 回



***もも上げ運動**・・・背筋を伸ばし、5cmほど足を浮かせる
10秒ほどキープし、ゆっくりと足を下す

***足上げ運動**・・・足踏みを 10 回



***かかと上げ運動**・・・かかとの上げ下げ 10 回



運動による効果は、筋力アップだけじゃない！

- ①肥満や生活習慣病の予防(高血圧、高血糖などの予防、内臓脂肪の減少)
- ②骨粗鬆症の予防
- ③体温が上昇し免疫力が上がり、風邪などの病気予防

☆運動前後は、こまめな水分補給☆

住所：松阪市大町153番地1

☎：0598(50)2007

*石田クリニックケアセンターパストラル

*倶楽部ぱすとらる

(ショートステイ、小規模デイサービス)

