

認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設 西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.4

ながら体操

寒い冬に陥りやすい**運動不足**

- ❗寒くて動きたくない
- ❗コロナで外出が減った
- ❗ゴロゴロ過ごしてしまう
- ❗テレビの前で過ごすことが多い

そんな人達は要注意！！

運動不足はさまざまな**負の連鎖**を巻き起こします！



お家にいながら、テレビを見ながら、体操を行い運動不足を解消しましょう！！

その1
つま先、かかと上げ

つまずき予防や足先の冷え・むくみ対策になります。



①椅子に深く座り、姿勢を正して行いましょう。



②片方はつま先を持ち上げ、反対の足はかかとを持ち上げます。



③反対も行います。

交互に30回
行いましょう

ポイント

左右違う運動を行う事で脳トレ効果もあります。慣れてきたら、スピードを上げるなどしてみましょう。

その2
足上げ・腹筋運動

転倒予防や腰痛予防、姿勢保持能力に効果があります。



①姿勢を正し、肘を曲げ肩の高さにあげます。



②左肘と右膝をくっつけます。



③右肘と左膝をくっつけます。

交互に10回
行いましょう

ポイント

ムリに肘と足をつけなくても大丈夫です。ムリのない範囲で行いましょう。慣れてきたら大きく体を動かしてみましょう。

医療法人社団橋会介護老人保健施設
西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631