

リハビリ通信 特別号



笑顔で外出するために！いま筋肉を貯める！
貯筋をしましょう！

☆皆さんこんにちは！リハビリの中西です！

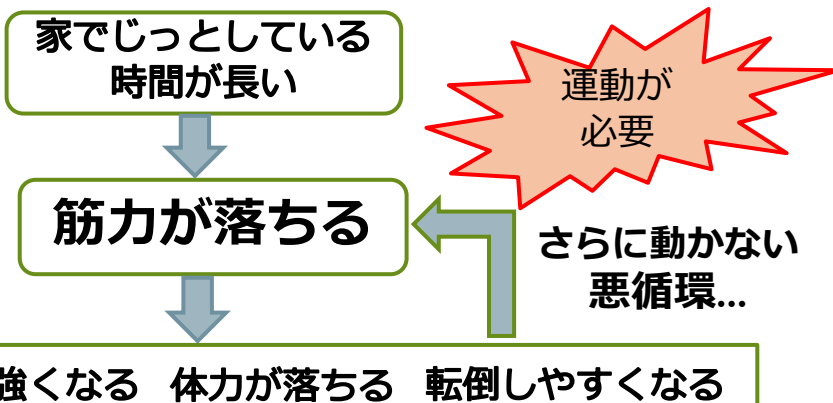
外出自粛の影響でどうしても運動不足になりがちです。

患者様とお話させていただく中で「力が弱くなってきた気がする」「動くことが減った」なんて声を聞きます。

もしかしたら、知らないうちに足腰が弱ってきているかもしれませんね。

特に脚の筋力が低下すると、転倒やつまずきやすさの原因となり、外に出られなくなってしまいます。また、筋力が低下することで関節の痛みを引き起こすこともあります。

元気にお出かけするためにも、頑張って筋力低下を防ぎましょう！



コロナに負けない！

あなたの足腰、弱っていませんか？



筋力チェック：30秒椅子立ち上がりテスト

30秒間で脚の筋力を測定することができます。

方法：椅子に座って、30秒間で何回立ち座りが出来るか回数を測定します。

14回以下だと...転倒の危険性があると報告されています。1週間おきに定期的に測定してみてください。

是非やって欲しい！椅子を使ったスクワット

☆「立つ」「歩く」ために必要な下肢の筋力(特に太ももとおしり)の筋力を効率よく鍛えることができます。

両脚の力が均等になるように曲げましょう。膝だけでなく股関節もしっかり曲げて腰を落とします。腰を落とす時には椅子に座るイメージで行います。

- 1セット8～10回ゆっくりと行います。
- 1日2～3セットを目指しましょう。



*転倒に注意。手すりを使うとより安全にできます