

横中オリンピック2024 ～フレイル予防を目指して～

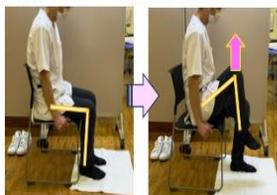


暑さの影響で、外出や運動機会が減り、筋肉量の低下や体力低下が進みやすくなります。引きこもりがちな生活が続くことでさらに身体機能や認知機能が低下することにもつながり、心身の機能がどんどん衰えていくという負のスパイラルに陥ります。このような状態をフレイル(虚弱)といい、転倒リスクや骨折のリスクなどが高くなります。フレイル予防には、運動と栄養が重要です。今回は気軽にできる運動(リハビリ)を紹介します。



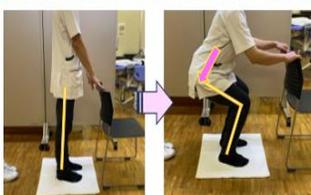
*フリー！フリー！フレイル予防 横浜市ホームページより

もも上げ(左・右)
片側の太ももを上げます



20回2セット

ハーフスクワット
足を肩幅に開きゆっくりしゃがんで戻します



10回2セット

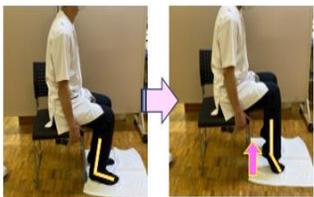
腕の前方曲げ伸ばし
両腕を前方へ突き出すように伸ばします



20回2セット



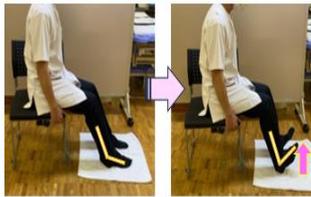
つま先立ち
かかとを上げて戻します



20回2セット



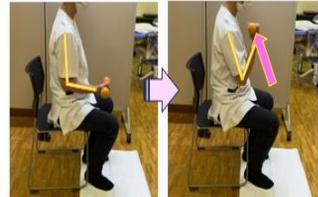
つま先上げ
つま先を上げて戻します



20回2セット



肘曲げ
肘をゆっくり曲げ伸ばしします



20回2セット

オリンピックでは日本選手団の活躍が目立ちましたね。アスリートやオリンピック選手のようにADLやQOL維持のため、運動習慣を取り入れましょう。

NST委員会 難波(3B病棟) 石橋(リハビリ)