



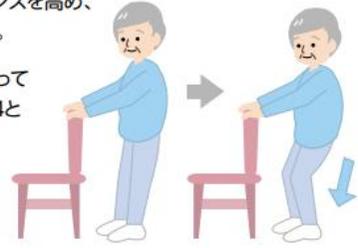
運動の秋、スポーツの秋ですね！2

スクワット

運動を行う際の注意 ・無理にのびたり、反動をつけて行わない。
・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

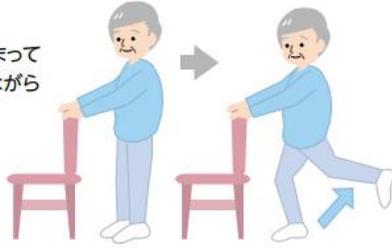
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

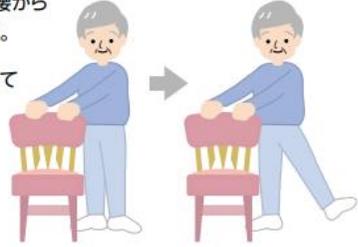
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふともも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



今月も運動の秋、スポーツの秋ということで、先月に引き続き効果的な運動をご紹介します。今回は、下肢筋力強化運動をご紹介します！
前回紹介した**有酸素運動**と**筋力強化運動**は生活習慣病予防にも有効ですよ！

(公益社団法人日本理学療法士会：理学療法ハンドブック シリーズ①健康寿命)

スタッフ紹介



看護師(NS)：松本紋子

【好きなこと】
読書と動物



ご利用様が気持ちよく、住み慣れた家での生活を続ける事ができるよう、手助けできればと思っています。よろしくお願ひします。

てのひらのフェイスブックを開設しました！

こちらのページでは、主にHPの更新をお知らせしていきたいと思ひます。是非、**フォロー**、**いいね**、**シェア**をお願いします！



フォローして頂くと、てのひらの更新情報が見やすくなります♪



てのひら訪問看護リハビリステーション フェイスブック



スタッフブログ更新中♪チェックしましたか？

てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】 てのひら訪問看護リハビリステーション
 【事業所番号】 3960190472
 【住所】 〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟
 【TEL】 088-821-9668 【FAX】 088-821-9667