

新春を迎え寒さ厳しき折、皆様いかがお過ごしですか？  
寒さを感じると、体を丸めてじっとしていることが多いないないますね。  
体を動かさないでいると筋力の低下を招きやすくなります。  
前回の新聞では、運動が骨粗鬆症の予防にも繋がると紹介されていましたね。  
今回冬号では、歩行力を支え転倒予防に繋がる「下肢の運動」について紹介します。

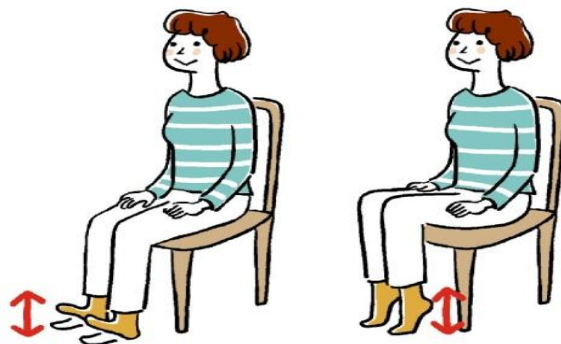


高齢になってくると、特に下肢(脚部)の筋力の衰えが目立ってきます。

ちょっとした段差やくぼみでつまずいたり、踏ん張りがきかないためよろけてしまったりすることはありませんか？そんなときは、ぜひこの体操を取り入れてみましょう。

椅子があればどこでも簡単に行うことができます。

転倒を予防するためには、①大腿四頭筋(太もも)、②下腿三頭筋(ふくらはぎ)、③足裏の筋肉  
④足指の筋肉を鍛えましょう。



①大腿四頭筋(太もも)の運動  
足を上げ5秒間保持し下ろします  
左右交互に10回ずつ行ってみましょう

②下腿三頭筋(ふくらはぎ)の運動  
つま先、かかとを上げ下げします  
ゆっくり5秒間ずつ動かしてみましょう



③足裏の筋肉運動  
足裏の筋肉をほぐし鍛えます  
椅子に座って床にタオルを敷き足の指を使ってタオルをたぐり寄せます

④足指の筋肉運動  
足の指でじゃんけんをします  
立ち姿勢のバランス、歩く時の推進力維持のため足指の力を鍛えましょう

## ～編集後記～

今回紹介した運動は、日常生活の中でちょっと空いた時間に出来るものばかりです。  
日々上記の運動をすることで下肢筋力の低下を防ぎ転倒防止に繋がります。  
健康を維持するためには、まだまだ紹介したい「運動」がたくさんあります。  
また次の機会をお楽しみに！！ 寒い日が続きますので皆様健康に注意し  
お過ごしくださいね。次回春号では「看取りについて」紹介します。



特別養護老人ホーム  
義明苑  
看護連携委員会



Gimeien