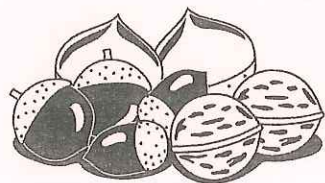


天寿荘ヘルパー便り

2016年 9月発行 243号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

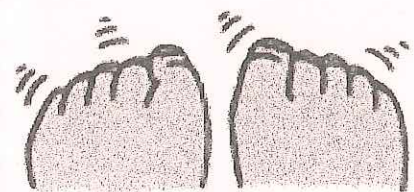


「転倒予防をしましょう」

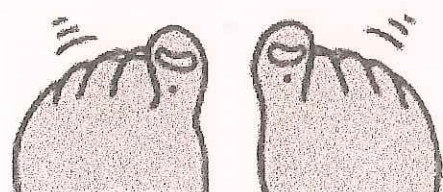
歩く事は、体の筋肉を動かし、血液の循環がよくなります。

足の筋力や下肢の筋力が低下すると足に力が入りにくく、転倒しやすくなります。

そこで、足指ジャンケンを行い、足の筋力を鍛えましょう。



グー



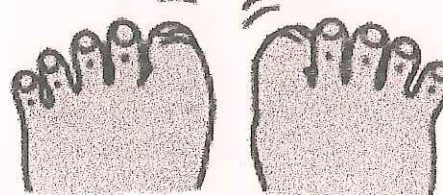
チョキ



片足グー・片足パー



パー



チョキ



片足パー・片足グー

※足指ジャンケンをやり過ぎると、足がつることがあります。無理をせずに休みながら行いましょう。

少しづつ暑さも和らぎ始め、朝は秋空の気配が漂ってきました。

夏の暑さで体を動かす事も少なくなり、急に体を動かそうとすると体がついてこなくなり、ケガをしたり、転倒しやすくなります。

そこで今月のテーマは「転倒を予防しましょう」です。

・下肢の運動も行いましょう。

足の運動を行う事で、筋肉をつけましょう。

椅子に腰掛けます

①ゆっくり片足の膝を曲げて伸ばします。

10秒程して、もう片方の足も同じように動かして、左右を繰り返し行いましょう。

②左右交互にゆっくり足踏みをしましょう。

・足を上げたり下ろしたりする事で、下半身の血流をよくします。

※運動をする時は

・息を止めずに自然に呼吸をしましょう。

・反動をつけないで、ゆっくり行いましょう。

・痛みのない範囲で行いましょう。

