



# リハビリ通信

2020年度  
VOL. 1



日頃より志木瑞穂の里をご利用頂きありがとうございます。  
この度、リハビリ課での取り組みの紹介や、皆様のお役に立てる情報などをリハビリ通信として配布させていただきますこととなりました。ご覧いただければ幸いです。

せいかつ ふかつぱつびょう

## 第1回目のテーマは…生活不活発病を防ごう

今回、コロナウイルスの影響により外出を控えている方が多いかと思えます。活動量が低下することで、体や頭の働きが低下する病気、**生活不活発病**になる恐れがあります！

そこで…

家の中でもできるおすすめ運動をご紹介します！

### ①膝のばし運動(左右10回)



#### 効果

- ・太ももの前の筋肉を鍛える
- ・膝の痛みの軽減
- ・階段昇降がスムーズになる

#### やり方

- ①膝を真っ直ぐ伸ばす
- ②伸ばし切ったところで足先を上げ3秒間止める
- ③膝をゆっくり下ろす

### ②かかと上げ運動(10回)



#### 効果

- ・ふくらはぎの筋肉を鍛える
- ・つまづき軽減
- ・むくみの軽減

#### やり方

- ①なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げる
- ②ゆっくり下ろす

### ③片足立ち運動(左右2回)



#### 効果

- ・お尻の筋肉を鍛える
- ・歩行中のふらつき軽減

#### やり方

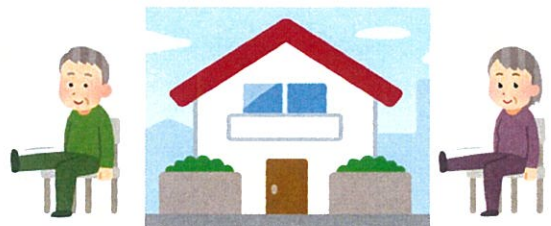
- ①片方の手をテーブルにつく
- ②片足を上げ30秒間保持
- ③ゆっくり下ろす



慣れてきたら  
徐々に回数を増や  
してみましょう!!

※痛みがある方・体調が優れない方は、医師の指示の下、無理をしないようにしてください！

## Let's家トレ♪



次回のリハビリ通信は、9月を予定しています

