



リハビリ通信 2021年度 Vol.2



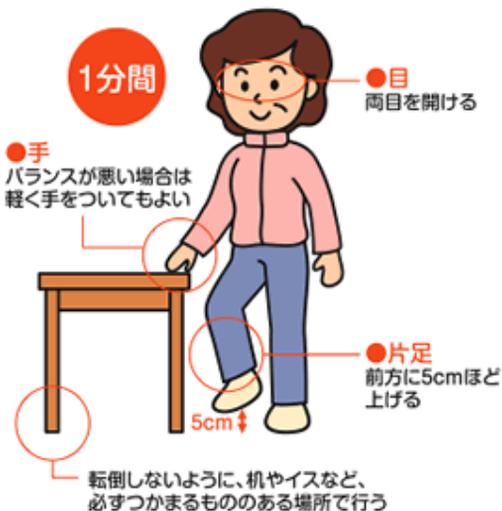
日頃より志木瑞穂の里をご利用いただき、ありがとうございます。
現在、世界中がコロナウイルスによるパンデミックに支配され
不要不急の外出自粛が強いられており、
運動不足による心身機能の低下が懸念されています。

**そのため、高齢者の転倒リスクも増加しています。
それを予防する簡単な方法をご存じでしょうか？**

今回のテーマは

「片足立ち1分は50分のウォーキング効果!？」

1分間の開眼立ちを1日に3回（左右で計6回）行くと太ももの付け根に加わる運動負荷量は、
両足で53.3分間歩いたのと同じだというデータがあります！これにより骨が強くなって、
転倒防止効果も高まります！



さあ、1分間目指して始めてみましょう♪

※膝関節など痛みのある方は、無理せず
かかりつけ医に相談してから行って下さい

右足立ちで**1分間**
+
左足立ちで**1分間** = **1日分**
×
朝昼晩3回くり返す

※厚生労働省2006.8.29記事 整形外科学

～屋上にて野菜の収穫祭を行いました～



医療法人 瑞穂会
介護老人保健施設 志木瑞穂の里 リハビリ課

