

お世話になっております。

いきなり寒くなってきましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？

私は寒さに耐えきれず10月中旬からこたつとストーブを引っ張り出しました。

こたつを掛けながらふと思ったこと、それは…

「ああ、この時期になると病院は入院患者が増えていたなあ…。」でした。

(前職は病院で理学療法士として患者さんのリハビリをしていました。)

この時期になると転んで骨折をして入院する方が急増!!

転倒の理由として「こたつ布団や厚手の絨毯に引っかかって転んだ」というものが多かった印象です。

高齢になればなるほど筋力が衰えて、家の中でも転びやすくなっていきます。

そして1度でも入院するとさらに筋力が落ちて転びやすくなるという悪循環に…。

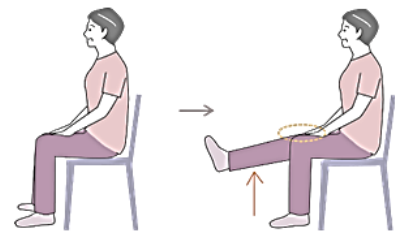
そうならないためにも日頃からの運動習慣が大切になりますね。

「そうは言っても運動って具体的に何をすればいいの?」と思ったそのあなた!!

簡単に行える運動をいくつかご紹介するので実際にやってみましょう!

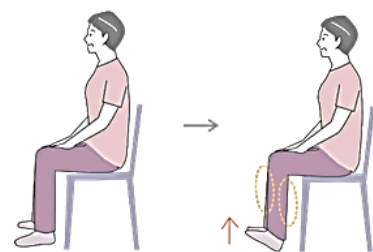
○膝の曲げ伸ばし運動

- ① 肩幅に足を開き椅子に腰かけます
(背もたれにもたれず良い姿勢を意識!)
- ② ゆっくり膝を伸ばし、ゆっくり膝を曲げていきます
理想は3秒かけて伸ばし3秒かけて曲げるのがベスト!
- ③ 左右交互に20回行います



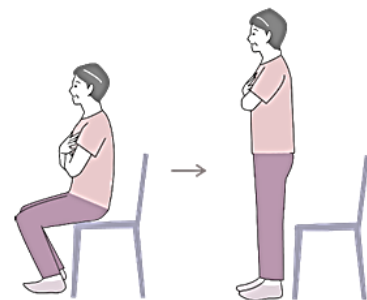
○踵上げ・つま先上げの運動

- ① 肩幅に足を開き椅子に腰かけます
(背もたれにもたれず良い姿勢を意識!)
- ② 両方の踵(またはつま先)を上を持ち上げます
踵上げは軽く足を引く、つま先上げは軽く足を前に出すと行いやすいです。
- ③ 各運動20回ずつ行います



○チェアスクワット

- ① 肩幅に足を開き浅く椅子に腰かけます
この時足を軽く引き、手は胸の前で組みましょう
 - ② ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります
座るときにドスン!と座らないように注意しましょう
 - ③ 10回を目安に行いましょう
- ※ほかの運動に比べて転びやすいので注意!
不安な方は手を組まずに行ってもOKです。



いかがでしたか?この運動自体はどれも難しくはないですね。

難しいのはいかに習慣化するか!私は患者さんに「3食ご飯を食べる前にやってね。」と言っていました。

1日3回が大変であれば1日1回から徐々に増やしていくのもOKです。ぜひ継続してみてくださいね!