

自宅でできるおすすめ運動

* 出典:公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」

* お問合せ:栄町 健康介護課 TEL0476(33)7709

* 腎臓病等の持病のある方やその他ご心配のある方は、医師にご相談ください。

* たべたんプロジェクトへのご協力店受付中!

〈スクワット〉

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

(後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう)



ポイント

- ①足を肩幅に開いて、つま先の方向に膝を曲げていく。
- ②この時膝がつま先よりもまえにでないこと、膝が内側に倒れないようにすること。
- ③痛みのない範囲で行うこと。

〈膝のばし運動〉

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

(余裕があれば1kg程度の重錘バンドを足首に巻くとよいです)



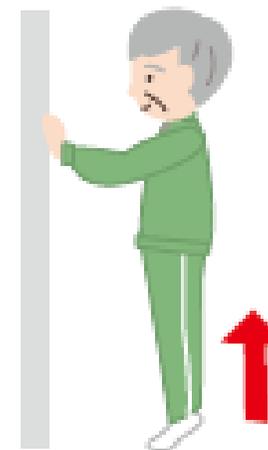
ポイント

- ①背筋を伸ばし、上半身ははっすぐに姿勢を保つ。
- ②膝を伸ばしきったら足首を曲げて保持する。
- ③息を吐きながらゆっくりと足を下していく。

〈かかとあげ運動〉

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

(後ろや前に倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう)



ポイント

- ①顎を引いて、肩の力を抜く。
- ②かかとを上げた時に、膝が開かないようにする。
- ③かかとを上げる時は、足の小指側ではなく、親指側でしっかりと支える。