

アモールニュース



2020年6月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

室内運動で筋力低下を阻止しよう

家にこもりがちな生活をしていると、食事量や筋力の低下が懸念されます。

特に年配の方は、筋力の低下により転倒し、それがきっかけで要介護状態になってしまう、ということも考えられます。若い人もお年寄りも、室内での運動で筋力低下を抑え、心も体も健やかに過ごしましょう！



室内おすすめ運動

踏み台昇降



踏み台昇降運動とは、踏み台などの段差の昇り降りを繰り返す運動のことです。

段差を昇り降りするにはバランスをとる必要があるため、無意識のうちに全身の筋肉をくまなく使用できます。

<効果的に運動するためのポイント>

- ① 1秒に1～2歩程度、「軽く息が上がる程度の負荷」を意識する
(※高齢者や体力に自信のない人は続けられるペースで、無理をしないこと)
- ② 1回1分から、1日に合計30分間行う
- ③ ステップ台に上がったとき、ひざや背中をしっかりと伸ばす
- ④ テレビを見ながらなど、何か別のことをしながら運動をする
(※他の事と同時に"ながら"で行うと、思考が複雑になり脳のトレーニング効果も◎)

★専用のステップ台がない場合でも、家の中にある段差や階段などでも踏み台昇降運動が可能です



椅子スクワット



家にこもると特に衰えがちな下半身の筋力を、むりなく鍛えることができます。高齢者にもおすすめの筋力トレーニングです。

<やりかた> 無理のない範囲でゆっくりと、①～④をくり返します。1日5～10セットが目安です！

- ① 椅子に腰かけて（支えが必要な方は机に手をつけて）、足を腰の幅に開く（かかとは床にしっかりつくように）
- ② 上半身を少し前に傾けて、目線は前方にむける
- ③ かかるとに体重をのせて、太ももに力を入れる
- ④ お尻をしめるように、しっかりと立ちあがる



管理者のつぶやき



緊急事態宣言が解除され数日がたちました。おかげ様で、アモール職員も家族もみんな元気しております。引き続き、しっかり感染予防に努めて参ります。さて、明るいニュースをお伝えします。記録や書類の名前が変わりお気づきの方もいらっしゃると思いますが、職員の一人が結婚しました。こんな激動の時期の門出ではありましたが、これからの明るい未来に向かって、素敵な家庭を築いてほしいなと思います。末永くお幸せに♡

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2020.6.1現在)