

やはラヂ！次回は 11 月 7 日(火)、21 日(火)に放送

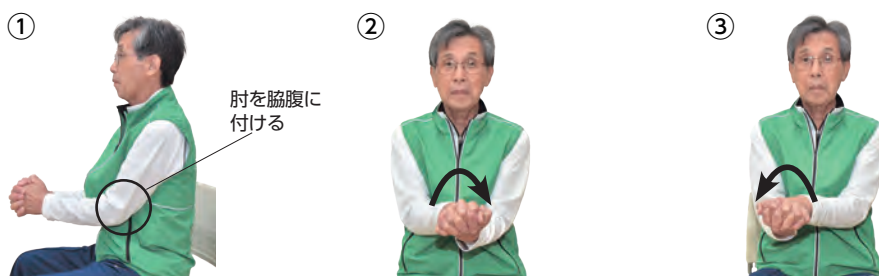
みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

●前腕部の筋力強化の体操 ドアノブや鍵の開け閉めが楽になります。

- ①胸の前で指を組み、両肘を曲げて軽く脇腹の前につけます。
- ②右手の手の甲が上になるように腕をひねります。
- ③元に戻して、次に左手の手の甲が上になるように腕をひねります。
- ④これを繰り返します。

ポイント 両肘が体から離れないように注意しましょう。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわかの会」指導者の角館貢次さんです。

●ふくらはぎ強化の体操 階段や段差の上り下りが楽になる他、足の血流改善が促され、エコノミークラス症候群*の予防になります。

※長時間座ることで足などに血液の塊（血栓）ができ、それが肺の血管まで流れて詰まることで、胸の痛みや呼吸困難などを起こす病気

- ①椅子の後ろに回り、背もたれを持って立つ。
- ②ゆっくり踵^{かかと}を上げてつま先立ちになり、6 秒間保つ。
- ③ゆっくり踵を下ろしていきます。

ポイント ②の動きが大変な方は、できる範囲で取り組みましょう。

①～②



踵をしっかりと上げて、床から離す。

【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト