

「介護予防の集い」通信

皆さん、こんにちは。

春が来ましたね♪



緊急事態宣言が延長されましたが体調はお変わりありませんか。

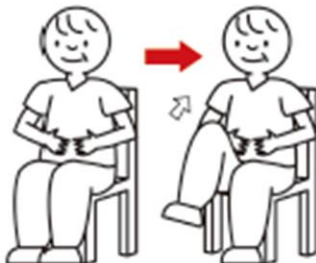
この一年で「新しい生活様式」も大分浸透したと感ずます。三密を避けてマスクと手洗いをきちんと行う、会食時は斜向かいに座る、食べている時は話さないなど、緊急事態宣言が解除されても基本的な感染予防行動は続けて頂き、健康でお過ごし下さい。

さて、3/20は春分の日。昼夜の長さがほぼ同じになりこの日を境に日が延びていきます。日差しも暖かくなり段々薄着になりますね。背筋はきちんと伸びていますか？皆さんの散歩姿が恰好よくキマるように今回も体操をお届けします。前回より少し負荷が重くなっています。屋内でお試し下さい。＊膝や腰など持病のある方は無理をせず主治医の先生の指示を守って下さい。

春は進学・就職など新しい事が始まる季節ですね。皆さんは「新たな一年」をどう過ごされますか…？「一日に一度は外を歩く」という目標を頑張る、一年かけて大きな目標に取り組む、など「目標に向かって生活する」ことはあなたの毎日を輝かせてくれるはず。一年後の自分のために、今日も一日頑張りましょう。

足上げ膝伸ばし

イスに座り、膝を高く上げてから、膝を伸ばし、かかとを押し出すようにして足先を上に向けず。4～8秒くらい保持してから、ゆっくり元に戻します。イスに寄り掛からないようにしましょう。左右交互に5回程度、2セット。

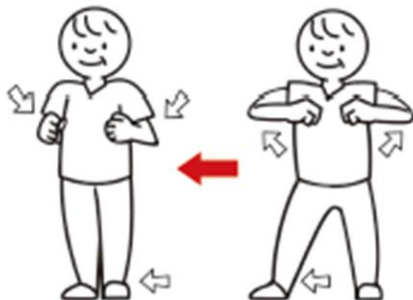


イスでの腹筋

イスに座って、下腹部に両手を置き、ゆっくり深呼吸します。片膝をあげながら、お腹を引き締め、ゆっくり息を吐きます。下ろして息を吸います。左右交互に5回程度、2セット。

テーブル腕立て

テーブルに両手を置いて、腕の屈伸を行います。背中を伸ばして、腕をのばすときに力を入れます。5～10回、2セット。



サイドステップ

手を軽く握り、肘を膝につけた姿勢で立ちます。一方の足を横に出した時に同時に横に上げ、反対の足をそろえるときに肘を下ろします。左右交互に4～8回。