

運動で健康な体をつくりましょう！！



暑い日が続いておりますが、ADL（日常生活動作）の維持・向上に向けて、皆さま午前中から機能訓練を一生懸命取り組まれています。また、帰る前の30分の時間を設け、集団体操も実施しております。日替わりでメニューを変え、ゲーム感覚の体操を楽しまれています。

下部に「自宅でできる簡単とレーニング」を掲載しました。テレビを観ている時でも気軽に体操できます。是非、参考にしてみてくださいね。

これからも皆様の健康な体づくりに貢献していきます！！



ボール体操



棒体操



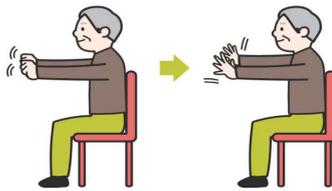
セラバンド体操



＼自宅でできる簡単レーニングのご紹介／

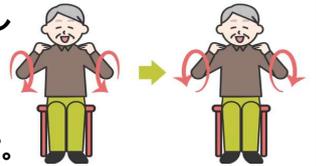
■グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。指の関節可動域（関節が曲がる範囲）と握力の維持が期待できます。また、腕を前に伸ばしたままで行うことで、腕をあげるための筋肉も鍛えることができるでしょう。



■肩・首回し運動

指先を肩にのせたまま、肩を回していきます。前まわしをした後は後ろ回しをしましょう。ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持につながります。また、首もゆっくり回すことで血行がよくなります。



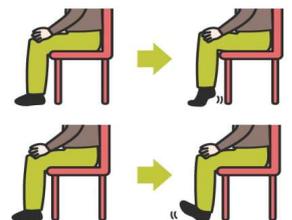
■ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばした位置で10秒程度静止します。太もも前面の筋力を鍛えることができます。バランスを取りにくい場合には、椅子の手すりなどをしっかり掴むようにしましょう。余裕の方は重りをつけてみるのも良いでしょう。



■つま先立ち・つま先上げ運動

かかと・つま先の上げ下げはふくらはぎの筋力トレーニングに効果的です。ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれており、血液の循環を手助けする役割がありますので、積極的に動かし血行を良くしましょう。



facebook

中部台ケアセンターのfacebook・Instagram内で小山デイサービス和の情報も更新中です。ぜひご覧ください！