

ほ っ と

発行：ながの訪問看護ステーション
 住所：〒719-1126岡山県総社市総社2-22-43
 TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866
 MAIL：houkan-nagano@koudou-kai.jp
 URL：http://www.koudou-kai.jp

総社市のコロナウィルス感染者数は減少傾向（R4.6.30現在）にあります
 が、インフルエンザの感染者が増加傾向にあります。また小児では、ア
 デノウイルスやロタウイルスなどの感染が出てきています。

気温の上昇とともに原因不明の発熱が出てきたり、熱中症の方も増えて
 きますので、コロナウィルスなどの感染症だけでなく、季節性の病気にも
 十分注意をして下さい。

抗重力筋を鍛えよう

抗重力筋とは、重力に対して座ったり立ったり
 と、姿勢を保つために必要な筋肉のことを言
 います。この筋肉が衰えてくると、正しく姿勢を
 保つことができなくなり、背中が丸くなったり
 してきます。姿勢を正しく保ち、健康増進や介
 護予防に努めましょう。

【 抗重力筋群 】



抗重力筋とは

抗重力筋は大きく分けて、腹筋・背筋、お尻、
 ふともも、ふくらはぎに分けることができます。

抗重力筋の鍛え方

①腹筋・背筋

立った状態でも座った状態でも、意識して背す
 じを伸ばしましょう。骨盤をしっかり起こして
 胸を張ります。そして息を吸ってお腹を膨らま
 せます。次にお尻をキュッと閉めて、お腹を凹
 ませながらゆっくり息を吐き出します。息を吸
 う時よりも、吐く時間を長くして下さい。まず
 は5回を2セットから始めてみて下さい。



②お尻

寝た状態から両膝を立てます。その状態からお尻を上へと上げていき、胸―腰―膝が一直線になるようにし、そのまま10秒間姿勢を保つようにして下さい。



③スクワット

立った姿勢から膝を曲げていきます。太ももに力が入っていることを意識しながら膝を曲げていって下さい。10回を2セットから始めてみて下さい。



④ふくらはぎ

立った状態でも座った姿勢でも、足の裏を床につけた状態から、かかとを上げてつま先だけが床についた状態にします。10回を2セットから始めてみて下さい。



抗重力筋は、姿勢を正しく保つためのものでもありますが、転倒予防や介護予防にもつながります。皆さんが健康を維持し、明るく楽しい生活を1日でも長く続けられるよう、日々の生活に取り入れてみてはどうでしょうか。尚、回数も一緒に載せていますが、これはあくまでも目安であって必ずしなければならないものではありません。また座ってするか立ってするかは、ご自身の健康状態に合わせて行って下さい。転ぶ危険のある方などは無理せず座って運動して下さい。

健康の維持・向上のために必要な運動は、疲れを出さない程度の運動で、「楽である」～「少し疲れる」といった運動を終えてから心地よい疲労感もてるぐらいの運動が良いです。大事なことは続けることです。運動習慣のない人が運動を始める場合、週1回の運動でも十分な効果が期待できます。慣れてきたら週2～3回運動を行うようにしていくと、より運動効果が期待できます。

訪問リハビリ 守屋のエッセイ

私の心臓に異常がみつかったから半年以上が経ちました。幸い入院するほどのものではなく、薬を飲みながら日常の生活はできています。健康のため週1回歩くことから始め、最近では家族で山登りをするようになりました。まだ低い山しか登ったことがありませんが、いつか息子と富士山に登ってみることが今の私の目標です。病気をしたことで新たなことに挑戦し、新たな目標がみつかり、それなりに充実した日々を過ごせています。