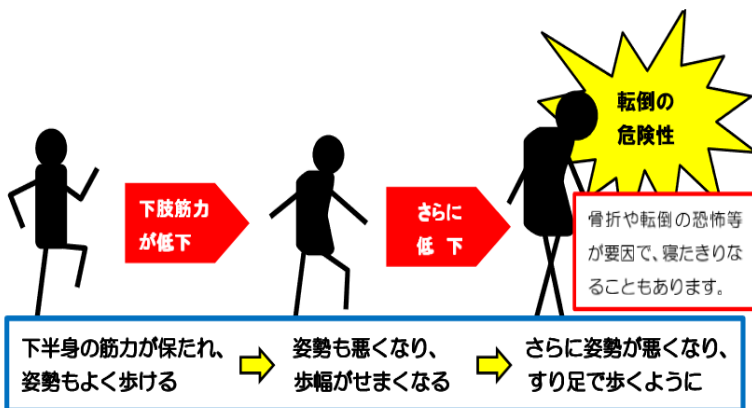


下肢筋力が低下すると…

下肢の筋力が衰えると歩く動作が変化します。特に膝を持ち上げるために必要な筋肉が弱り、歩幅が狭く前傾姿勢になってしまいます。



注 すり足に近くなると、小さな段差でつまずきやすくなります。

下肢筋力が低下しないようにするには…

ウォーキングや散歩に加えて下肢筋力を鍛えるトレーニングをすると膝を持ち上げるための筋肉が太くなり、いつまでも元気に歩いて出かけることや転倒予防に繋がります。

では、寝転んで出来る運動方法を紹介します。

図 1

まず、図1のように仰向けになって、片方の膝を立てます。そして図2のように逆の足を膝の高さまで、上げます。この上げ下げを左右10回3セットを目安に行ってください。ゆっくり上げ下げすることでより筋肉が鍛えられます。



この運動で、膝を持ち上げる為に必要な足の付け根に筋肉、太ももの筋肉が同時に鍛えられ、また寝ながら出来る為、皆さん布団の上でぜひ、やってみてください。

図 2



8月のイベント

先月はスイカ割を行いました。
上手く割れた時は皆様「わー」と
大盛り上がり!!
やっぱり夏はスイカだね～。



今月のイベント

今月の25日(火)26日(水)は
1年間で1番大きいイベント!

“敬老会”

皆様に楽しんで頂く為、職員
頑張ります!おたのしみに。

テイケアに興味・質問ある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科テイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当:前田