



春爛漫、桜も満開☆

お出かけしやすい季節となってきましたね！

早いもので31年という平成の時代が幕を下ろします。

平成はどのような年でしたでしょうか？

5月からは新年号！皆様にとっていい時代になるといいですね！



アクアだより

(第125号)

※さて、今回は転倒予防に関して掲載させていただきます。

下記のチェックを是非してみてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> つまづくことがありますか | <input type="checkbox"/> 目が見えにくいですか |
| <input type="checkbox"/> <u>手すりにつかまらず、階段の昇り降りができますか</u> | <input type="checkbox"/> 耳が聞こえにくいですか |
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなってきましたか | <input type="checkbox"/> 物忘れが気になりますか |
| <input type="checkbox"/> <u>横断歩道を青のうちに渡りきれますか</u> | <input type="checkbox"/> 転ばないかと不安になりますか |
| <input type="checkbox"/> <u>1 kmくらい続けて歩けますか</u> | <input type="checkbox"/> 毎日、お薬を5種類以上飲んでいますか |
| <input type="checkbox"/> <u>片足で5秒くらい立つことが出来ますか</u> | <input type="checkbox"/> 家の中で歩くとき暗く感じますか |
| <input type="checkbox"/> 杖を使っていますか | <input type="checkbox"/> 廊下、居間、玄関によけて通るものが置いてありますか |
| <input type="checkbox"/> <u>タオルは固く絞れますか</u> | <input type="checkbox"/> 家の中に段差がありますか |
| <input type="checkbox"/> めまい、ふらつきがありますか | <input type="checkbox"/> 階段を使わなくてはなりませんか |
| <input type="checkbox"/> 背中が丸くなってきましたか | <input type="checkbox"/> 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか |
| <input type="checkbox"/> 腰が痛みますか | |

※下線している所は、質問に対し“いいえ”であれば1点とします。

合計 点

☆合計点数が 10点 以上あった方は、**筋力強化・バランス強化**の運動をして予防していきましょう！

◇筋力強化トレーニング◇

大腿四頭筋（太もも）のトレーニング

…大腿四頭筋は立った際に、膝を曲げずに体を支える筋肉です。

- イスに腰かけ、片足を上げつま先を立てて5秒キープしましょう。膝の上に力を入れるのがポイント！
- 左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。



◇バランス強化のトレーニング◇

中殿筋（お尻）のトレーニング

…中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。

- ①イスの背もたれを持ち姿勢よく立ちます。
- ②片足を上げるところまで横へ上げていきます。

<注意点する点>

- つま先が外を向かないようにしましょう。（写真右）
- 体が横に傾かないようにしましょう。
- 左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。



次回イベント！

♪フルートの演奏会♪

4月6日(土) 13:50~
皆さんお楽しみに♪



交流会

ムーミンママの園児さんと
一緒に歌いました♪



マラカsWithダンタン♪



デイケアに興味、ご質問ある方は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 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田