

リハビリ通信

Vol.1

2025年秋号

リハビリ通信はじめました



地域に根ざした医療を大切に、皆さまの健康づくりや安心した生活を支えるため、リハビリに関する情報や日常生活で役立つ工夫を分かりやすくお伝えしてまいります。

お家でできる！

かんたん立ち上がりトレーニング



- 1.浅く腰掛け、足を軽くひく
- 2.お辞儀をするように頭を前に倒す
- 3.足の裏でしっかり体重を支える

※1セット10回を目安に行う。
※左のイラストでは両手を伸ばしていますが、動作が不安定な方は安定した支持物に手をつけて行ってください。

立ち上がり動作は筋力低下だけではなく、日常生活の自立度や転倒の危険性などが予測できます。主に大腿四頭筋や大殿筋などの足の筋肉や、姿勢を保つために体幹の筋肉を使用します。効果的に行うためには、姿勢を正し、ゆっくりと重心移動を意識して行うことです。注意点として、椅子や机が動かないようにしたり、体調不良時の運動は避けてください。座面の高さや手や足の位置を調整することで難易度が調整できます。無理のない範囲で行いましょう。

編集より

少しずつ夏の暑さが和らぎ、運動を行いやすい季節になりました。私自身、当法人が運営する「リジュベKMS」で運動をしています。リジュベKMSでは無料体験を実施しておりますので、興味のある方はぜひご利用ください。皆さんもぜひ、この季節に運動にチャレンジしてみましょう！



作業療法士 Fより