

春光穏やかな季節となりました。 みなさま、いかがお過ごしですか？

三月は弥生。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節であることから、桃の節句とも呼ばれています。雛祭りの起源は、平安時代に平安貴族の子女の雅びな「遊びごと」として行われていました。これが江戸時代に女の子の「人形遊び」と説物の「節句の儀式」と結びつき、全国に広まり飾られるようになりました。この「雛あそび」が「雛祭り」へと変わったのは天正年間以降のことでありこの時代から三月の節句の



菰（はらい）に雛祭りを行うようになりました。

春といえどもまだまだ朝夕冷え込みが厳しい日もあります。季節の変わり目、くれぐれも体調にはお気をつけ下さい。

介護予防シリーズ⑤

運動を習慣づけよう②

～入浴エクササイズ～

高齢になると徐々に足腰が弱くなると同時に、膝などの痛みを訴える人が多くなります。その膝の痛みは周りの筋力や関節の軟骨を強化することで和らげることができると言われています。しかし、運動と言ってもなかなか出来ず、困っている人もいるのではないのでしょうか。ここでは、負担をかけずに、毎日継続しやすい入浴中の運動を紹介します。

入浴エクササイズ

出典：NHKテキスト「きょうの健康」2006年3月号
吉備国際大学保健科学部教授 河村顕治先生考案

基本のやり方



浴槽にやや温めのお湯を溜め、風呂場を温かくしておきます。**コップ一杯の水を飲んでから**始めましょう。



まず、**浴槽の淵をしっかりと手で持ち**、浴槽の後ろの壁に背中をつけます。



次に、両足の裏を浴槽の壁にしっかりと当てます。



浴槽の前壁を両足で押します。膝を伸ばすように、5秒間両足を突っ張り、5秒間かけて両足の力をぬきます。これを30回程度繰り返します。

※ 決して無理はせず、その時の状態によって、回数などは調整してください。

※ 浴槽内は大変滑り易いため、浴槽の淵をしっかりと手で持ち、安全に行ってください。



転倒注意！

その他、介護や福祉、健康や医療のことでお悩みがありましたら、広島市三和地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。各専門職がお受けいたします。

総行先: **広島市三和地域包括支援センター** **ところ** 佐伯区五日市町石内6405-1 **でんわ** 082-926-0025
(報)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728