

広島市三和地域包括支援センターの仕事⑦

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

多方面からみなさんを支えます(その2)

- 地域にある様々な団体や組織の方と協力しながら、皆様の生活を多方面からお手伝いいたします。

➡ 地域の公民館や地域団体の方々と一緒に地域の方への研修会などを開いて、皆様の日々の暮らしの役に立てられるような情報を発信しています。

➡ 地域の民生委員さんと一緒に高齢者の方のご相談に応じています。

その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。

介護予防シリーズ⑭



運動を習慣づけよう④

～腰の痛み～

腰の痛みは、高齢者にとってよくある痛みですが、それだけに軽く考えていませんか？「痛みがあるから」といって外出や運動を避け、必要以上に安静にしているいませんか？そうすることで、さらに身体は衰え、動くことがおっくうに感じ、やがては閉じこもりになる危険性もあります。無理のない、適度な運動をしましょう。



腰の健康体操

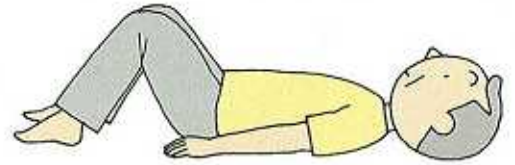
●腹筋と背筋の柔軟性を高める*10回繰り返す

- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立つ
- ②息を吐きながら両手を伸ばして上半身をゆっくり前屈させる
- ③息を吸いながら上半身をゆっくりと起こす
- ④両手を後ろにして体を少し反らす



●腹筋の筋力をアップする*5回繰り返す

- ①あおむけに寝てひざを立てる



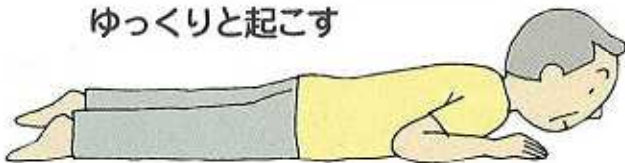
- ②腰を上を持ち上げるように浮かす



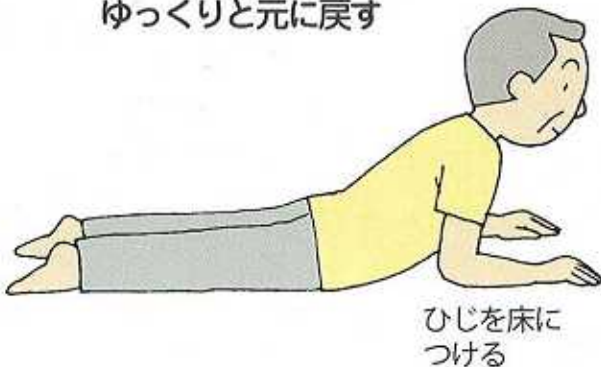
- ③3秒間保ってから、ゆっくり腰を下ろす

●背筋の筋力をアップする①*5回繰り返す

- ①うつぶせになる
- ②両腕で体を支えながら、上半身をゆっくりと起こす



- ③起こした状態で3秒間保ってから、ゆっくりと元に戻る



●背筋の筋力をアップする②*10回繰り返す

- ①手とひざをついた姿勢になる



- ②お尻を脚のほうにゆっくりと下ろす
- ③3秒間保ってから、ゆっくりと元の姿勢に戻す



引用：『膝痛・腰痛予防教室』監修/聖路加国際病院整形外科医長 黒田栄史 出版/東京法規出版

体操を行う際の注意点！

- ・体操を初めて行う際は、かかりつけ医に相談してから行いましょう。
- ・体操を行って痛みが悪化した際は、体操を中止して医師にご相談ください。
- ・無理をせずに、ご自身のペースで行ってください。