

リハスタジオ REHA STUDIO NISHIKAMAKURA

街の色鮮やかな花々と新緑が目を楽しませてくれる季節になりました。これから梅雨に入りジメジメと湿気が多い日が続くと思いますが、食事や睡眠のほか、水分補給や日光浴・適度な運動を心がけ、衣服で体温調節をしながら体調を維持できると良いと思います。「継続は力なり」。運動を続けることは体の調子を整える材料としては大切なメニューです。自宅でできる個々の状態に合わせた運動のご紹介もいたしますので遠慮なくスタッフまでお声掛けください。
管理者 羽太 裕一

《転倒予防について》

どのような状況で転倒しやすいのか？

加齢とともに体力や視力・聴力、足の裏の感覚が低下してきます。今までは気にならなかった室内でのわずかな段差やすべりやすいフローリング、浴槽、手すりが付いていない玄関や階段で転倒するケースがとても多いと言われています。

転倒が日常生活に及ぼすリスク

転倒により骨折してしまうことで、寝たきりになってしまうと身体を動かすことが出来ず、筋力が徐々に弱まってしまいます。筋力の低下により、さらに転倒しやすくなるリスクが高まり、骨自体が弱くなることで骨粗鬆症のリスクも高まるともいわれています。身体を動かす機会が少なくなることで負の連鎖に陥ってしまうのです。そうならないために、今回はその予防法をご紹介します。

身近にできる転倒予防の方法

①こまめに身体を動かすこと！

特に下半身(足)の筋肉は上半身の筋肉に比べて、3倍のスピードで衰えてしまうと言われています。今回は転倒予防のための運動を紹介していますので、是非やってみてください。

②太陽の光を浴びること！

太陽の光を浴びることで、ビタミンDが合成され、骨が丈夫になり、筋肉の活性化にも効果があります。

こまめに水分補給していますか？

看護師からお身体に関することをお伝えします！

立夏も過ぎ、気温も上がり始め、夏の気配を感じますね。この時期、「こまめに水分摂取を」との言葉をよく耳にします。

実際に体はどのくらいの水分を必要としているのでしょうか？1日に身体から出ていく水分としては、2500ml(皮膚、呼吸、排泄等)、入っていくものが2500ml(食物中、飲水、体でつくられる代謝水等)程です。

1日最低限必要な水分量は、だいたい『30ml×体重kg』と言われています。60kgの方は30×60=1800mlとなります。

この中には食事時のお味噌汁やスープは含まれません。水分摂取と言っても水ばかり摂取していると、体内の電解質バランスが崩れてしまいます。

また、スポーツドリンクばかりでは糖分摂取が増え、カロリー過多になってしまいます。スポーツドリンク、ミネラル入り麦茶、ルイボスティー等組み合わせ、カロリーを抑えつつ、身体に必要な電解質も補給してあげましょう。

《転倒予防運動》

転倒を予防するためには関節をしっかり動かしたり、バランスを取ったり、上肢と下肢の運動を組み合わせるとより効果的です。今回は3種類の運動をご紹介します。皆さんの体に合わせて運動量は調節してください。無理なく楽しく運動することが一番です!!

<関節を動かす>

(10回を2~3セット行う)



①両足を広げかかとをつく。



②足先を伸ばしたり起こしたりする。伸ばすとき→つま先を遠くに突き出す。起こすとき→踵を突き出す



<骨盤・バランス運動>

(交互に10回1~2セット行う)



①足をしっかりと開き安定させて両腕を横に開く。



②左右に重心を移動しバランスをとる。



<ニーアップ&パンチ>

(交互に10回2~3セット行う)



①片手でパンチを出し 反対側の足の膝を上げる。



②一度戻してから



③反対側も行う。

横から見るとこんな感じ



~見学随時受付中~

月・火・水・木・金

送迎
いたします

運動リハビリクラス 9:00~12:00	事業対象者・要支援・要介護の方
スポーツクラス 13:15~15:15	事業対象者・要支援の方

《送迎可能な地域》 ※その他の地域につきましてはご相談ください。
手広 西鎌倉 津西 津腰越 七里が浜 七里が浜東 鎌倉山 笛田 常盤 梶原 寺分 上町屋

<発行元>

リハスタジオ

西鎌倉

介護保険事業所番号 1492100464
鎌倉市手広5-2-5
080-5018-2046(事務所直通携帯)
0467-55-5625

Instagram



日々の様子を紹介しています。現場からの発信をお楽しみに!!