

新！理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の 『楽しく、なが～く続く』運動療法教室コーナー

第1回：誰でもやれる運動入門編

今回のキーポイント「簡単！安全！効果的！」

1日1-2セット

筋力強化



お腹に力を入れて、左右10回

腰は反り過ぎない

腿上げ(腸腰筋)



5秒伸ばしてキープを左右10回

膝が伸びるところまで伸ばす！

膝伸ばし(大腿四頭筋)

ストレッチ

前に体重をかけていきましょ。左右20秒



ここ

踵が浮かないように足を前後に開く。

ふくらはぎ(アキレス腱) 太ももの裏(ハムストリングス)

膝を下に押す。足首を立てて、身体を前に倒しましょ。左右20秒



★掲載予定内容★ 掲載順は考え中...

変形性膝関節症の予防
背骨と姿勢のための運動

椎体(背骨)骨折の予防
歩行のポイント

自分の身体に合った運動の選択ができます。要チェック！

ロコモティブシンドロームの予防
認知機能に良い運動

など、運動に関する健康情報を発信予定

今回の記事は名市大附属西部医療センター診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました！