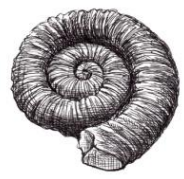
# フレイル対策には『貯筋』を!!

市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
# りは★リハ

令和元年10月29日

第７号



担当：川戸　文哉
　　織田　拓也

日暮れが早くなり、三笠の山々も鮮やかな錦色に染まる今日この頃。我が家の冬支度もそろそろ本格的になってきました。さて消費税が10%になり、はや1ヶ月が経とうとしています。また、増税だけでなく灯油代・電気代が家計を圧迫する時期でもありますが皆さんは上手にやりくりしていますでしょうか。そんな中でも「貯金」はしっかりとしたいところですが、この冬は「貯筋」にも力を入れてみませんか？

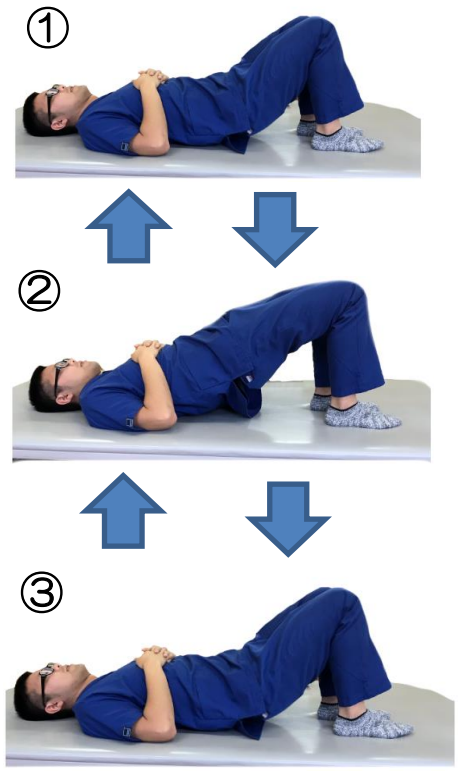
冬になると、夏場に行っていた畑仕事やパークゴルフ、散歩など外出する機会(活動量)が減っている方は多いのではないでしょうか。活動量の少なくなると筋力・体力の衰えが急速に進行し、雪解けを迎えいざ体を動かそうと思っても「疲れやすい(体力低下)」「思うように体が動かない(筋力低下)」など『フレイル』状態になる恐れがあります。

そうならないようにするためには、筋肉を使って冬のうちから「貯筋」をすることが大切です。運動を続けて元気に春を迎えましょう!!

筋肉は、
使って貯めよう!!

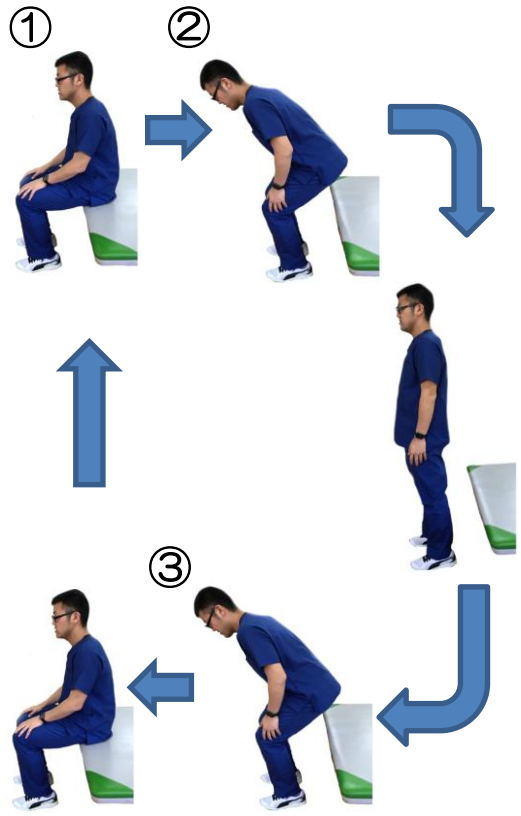
## 自宅でできる運動紹介

### ブリッジ
～お尻の筋肉を鍛える運動～



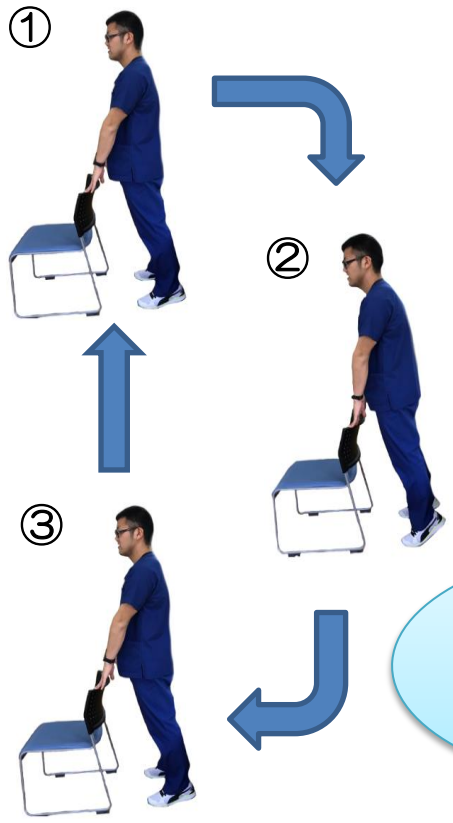

【方法】
①膝を立てた状態で仰向けになる
②お尻を持ち上げて3秒止める
③ゆっくりとお尻を降ろす
※注意点
・息を止めない・腰を反りすぎない

### 立ち座り
～太ももの筋肉を鍛える運動～




【方法】
①浅めに腰かける
②ゆっくり立ち上がる
③ゆっくり腰を降ろす
※注意点
・反動をつけて行わない

### 背伸び
～ふくらはぎの筋肉を鍛える運動～



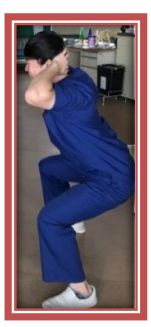

【方法】
①椅子やテーブルを支えにして立つ
②かかとを持ち上げて3秒止める
③ゆっくりとかかとを降ろす
※注意点
・必ず何かを支えにして行う。

運動はご自身の疲れに合わせて行いましょう。無理はせず、休憩しながら数セット分けて行うのがお勧めです。週2～3回を目標に行ってみましょう!!

## 私たちも色々な運動を取り組んでいます！

私たちリハスタッフも、休日や仕事休み時間を利用して運動を行っています。運動を継続する為、『目標を持つ』『自身の体力・筋力に合わせた運動』を心がけて行っています。

休日にみんなでマラソン!!



仕事前や昼休みの
ちょっとした時間を使って…

## ★スタッフ紹介コーナー★

自称160cm

**りは★リハ編集長兼リハ科一番の色男**
**二丹田　裕介**

所　　属：4F回復期リハ病棟
趣味・特技：サッカー、ゴルフ、麻雀、お手玉
好きな言葉：「諦めたら、そこで試合終了ですよ」