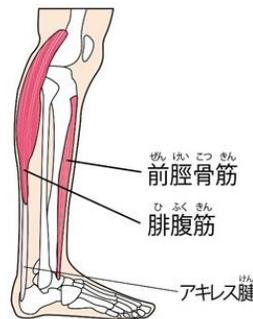


ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『つまずきが増えたら、ふくらはぎを鍛えよう!』

デイサービスでのお昼の体操で行っている、つま先上げ運動とかかと上げ運動。とても簡単な運動ですが、転倒予防にとっても重要な筋肉を鍛えているのです！すねにある前脛骨筋は、つま先を持ち上げる役割を担っています。また、足先を親指側に向けることや、足の裏のアーチ状態の維持の作用があります。歩いている時に地面からの衝撃を吸収したり、つまずきや転倒を予防する働きがあります。前脛骨筋に疲労が蓄積されると、すねの辺りが痛くなったり、よくつまずくようになる、歩きにくい、足が重たい、歩く時の姿勢が悪くなります。前脛骨筋を鍛えることは、基本的な運動能力をアップさせ転倒予防になるだけでなく、血流が改善され歩行の際に疲れにくくなったり、むくみや冷えの解消にもつながります。



1. つま先上げ運動 <10~20回×3セット>

- ① 椅子に背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開き、床にしっかりと足をつける。
- ② かかとを床につけたまま、つま先を持ち上げる。この時、しっかりとお腹に力をいれましょう。

2. かかと上げ運動 <10~20回×3セット>

- ① 椅子に背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開き、床にしっかりと足をつける。
- ② つま先を床につけたまま、かかとを持ち上げる。この時、しっかりとお腹に力をいれましょう。



デイサービスでの体操は、リハビリスタッフが考案しています。「家に持って帰ってやろうかな？」とパワーアップしたいみなさま！ぜひリハビリスタッフまでお声かけください。
(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

7月の行事

七夕 7/1~7/6

デイルームの飾り付けや短冊に願い事を書いていただきます！願い事を考えておいてくださいね☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	○	○	△	○

○：空き有り △：若干名のみ