



腎リハビリ

〈2020年度・冬号〉

1月吉日

あけましておめでとうございます。寒い時期にも健康維持には適度な運動が不可欠です。寒さに負けず、楽しく健康的な生活を送りましょう。

冬に最適な運動

★室内

大きなスペースや器具を必要とせず、テレビなどを見ながらできる**ストレッチ**がオススメです。

★室外

ジョギングや**ウォーキング**などの有酸素運動がオススメです。冬は基礎代謝も上がるためダイエット効果もあります。

冬の運動の注意点

★ 準備体操を念入りに！！

寒いと体が固まりケガの元になるため準備体操をしっかりして運動をしましょう。

★ 防寒グッズで寒さ対策を！！

屋外では暖かい恰好で、暑くなったら脱いで体温調節をしましょう。

★ 水分補給を！！

知らない間に肌から水分が蒸発するため冬でもこまめに水分補給をしましょう。



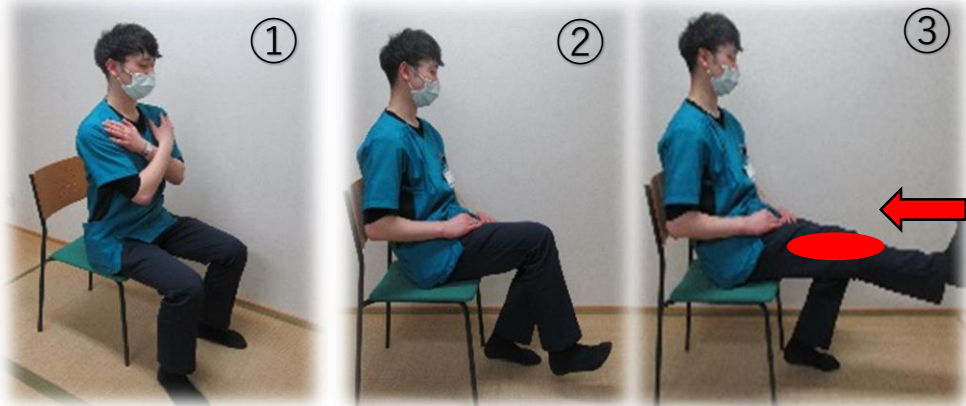
PT藤井の毎日1分体操

～鍛えよう！太もも5秒体操～



寒くなり、外に出る機会が減っていませんか？
今回は自宅でも簡単に行える運動をご紹介します。

- ①椅子に座り、両足を地面につけて座ります。
- ②片方の足を地面から少し上げます。
- ③膝を伸ばして、つま先はできるだけ自分の方に向け、そのまま5秒キープします。太ももに力を入れるのを意識して行います。
- ④5秒キープしたら、膝はまげて②の姿勢に戻ります。これを10回繰り返します。
10回終われば、片方の足も同じように行います。



つま先は、自分の方に向ける

ポイント

- ・伸ばした方の足の太ももを軽く叩きながらカウントする。
- ・「1・2・3・4・5」で伸ばしたまま太ももに力を入れる。

MEMO

イスさえあれば簡単にできる運動なので、ぜひ、スキマ時間に行ってみましょう。

自分の足の筋力を 確認してみましょう！

年に1回「**SPPB**」という検査を随時実施しています。

「SPPB」とは、現在の身体能力がどれくらいあるのか総合的に評価する検査となります。

今回は、その中の一つである足の筋力をみる

「**イス立ちあがりテスト**」について、お話をさせていただきます。



イス立ちあがりテストとは？

簡単に下肢機能の評価を行える検査で、できるだけ、早くイスから5回の立ち座りを行い、かかった時間を測定します。かかった時間をもとに、4点満点で結果を出します。

5回の立ち座りにかかる時間が、**12秒以上**かかる場合は、サルコペニアが疑われます。

*サルコペニアとは・・・

加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、身体機能の低下です。

運動は

①**自分に合った強さ**で

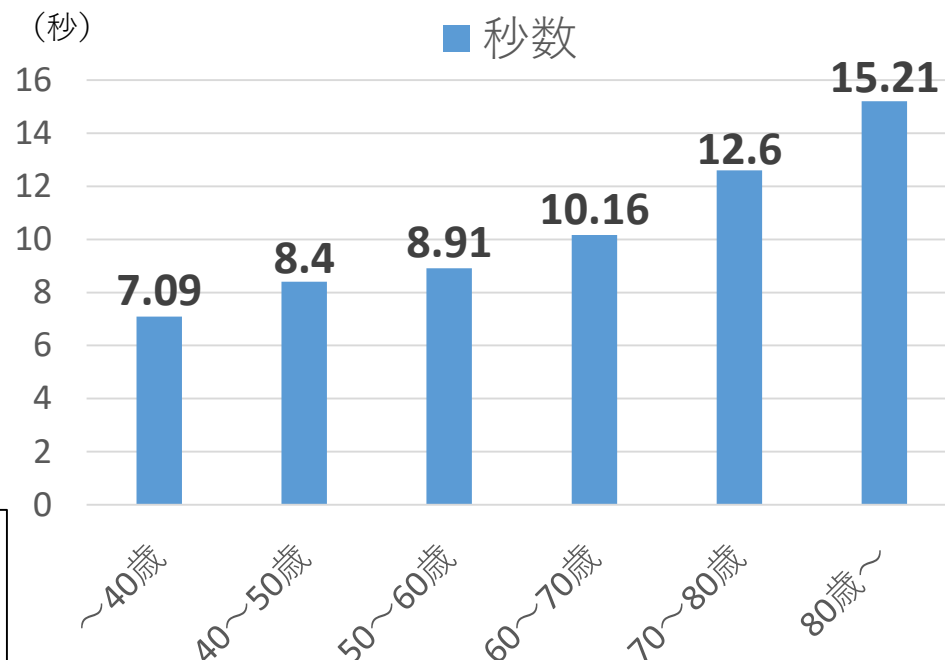
②**定期的に継続して**行うことが重要です。

運動したいけど、何をしたらいいか分からないという方は

理学療法士 藤井まで！！

イス立ちあがりテスト平均(年齢別)

(2020年12月4日 調べ)



中島土谷クリニックの平均(年代別)は

~40歳代：7.09秒 (4点)

50歳代：8.4秒 (3.96点)

60歳代：8.91秒 (3.65点)

70歳代：10.16秒 (3.53点)

80歳代~：15.21秒 (2.18点)

という結果になりました。(12月4日時点)