

腎リハビリ

〈2021年・秋号〉

10月吉日

まだまだ残暑が厳しい季節ですね。これからは、朝夕は涼しく日中は暑いという日が増えてきます。季節の変わり目は急激な気温の変動によって、体調を崩しやすくなります。暑い時は食欲が低下し冷たいものが欲しくなりますが、摂りすぎると内臓が冷えて消化機能が落ち更に食欲が低下します。また暑さで眠りにつけない場合エアコンは有効ですが冷えの原因にもなるのでタイマーをかけるなど気をつけましょう。

体調管理のためには・・・

ストレッチや散歩など軽い運動でいいので体を動かすようにしましょう。
体を動かすことで血行を良くして胃腸のはたらきを改善させたり、睡眠の質を上げたりする効果が期待できます。

PT藤井の毎日1分体操 ～ヒップアップ～

だんだん涼しくなり、運動の秋がやってきました！！
運動は、継続して行うことで効果がでます。

まずは、**短い時間**から
毎日取り組むことを目標に実践してみましょう。



①仰向けになり、両膝を曲げる。手は体の横。



②お尻・腰を上を持ち上げる。体と太ももが一直線になるように上げる。



③①②で余裕がある方は、



④片足は、上に浮かしたまま、仰向けになり、片膝を曲げる。お尻・腰を持ち上げる。

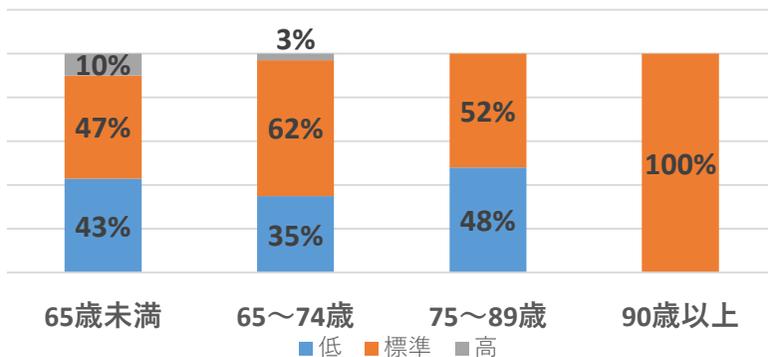
MEMO

5回～10回を目標に行ってみましょう。

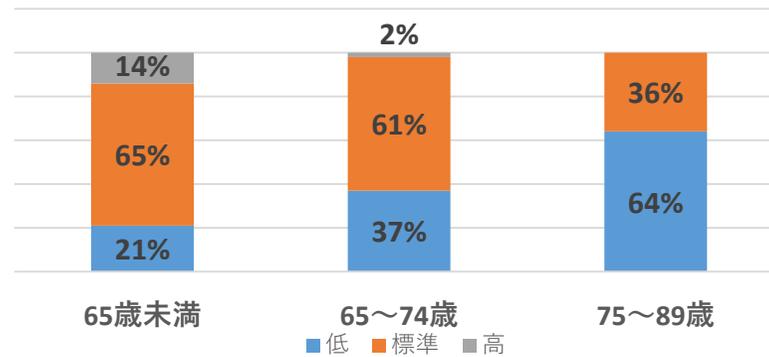
お尻の筋肉、太ももの裏の筋肉を鍛えることができます。
運動中は、鍛えている筋肉を意識して行うと「GOOD♪」

In Body 測定結果

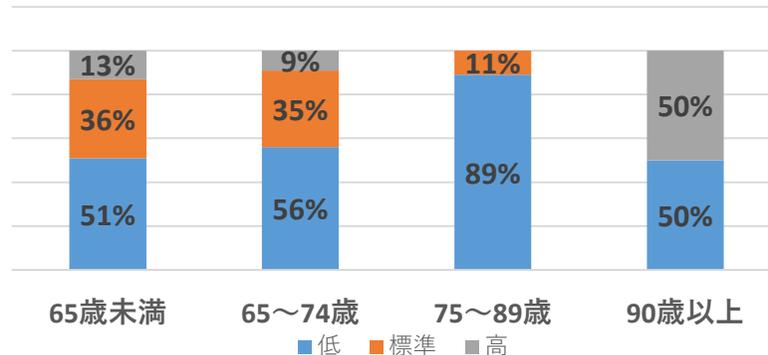
全身筋肉量（女性）



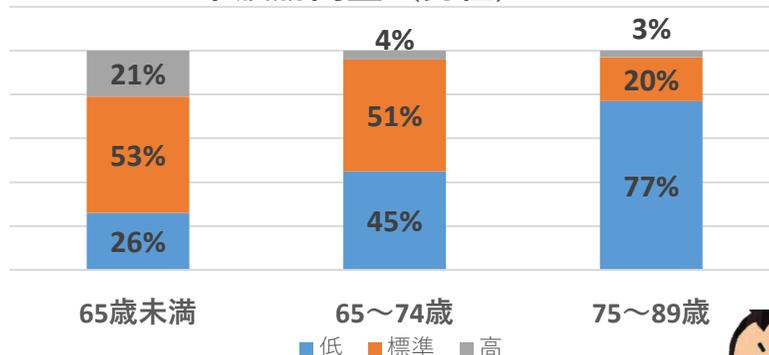
全身筋肉量（男性）



下肢筋肉量（女性）



下肢筋肉量（男性）



・測定結果が「低」の方は、まず毎日、簡単な運動から始めてみましょう！！

オススメの運動として、イスに腰掛け、手は胸の前で組み、そこから立つ・座るをできるだけ早く行う運動です。

・測定結果が「標準・高」の方は、今の状態が維持できるように、週に3回、少し強めの運動に取り組みましょう。

オススメの運動として、さきほど紹介させていただいた運動を片足で行ってみましょう！！

* 膝に痛みのある方は、控えましょう。

運動は継続して行なうことが非常に重要です。

朝・昼・晩で10回ずつ行いましょう！！

手軽に、イスさえあればできる運動なので、待ち時間にも行ってみましょう！！

Let's try exercise!!

