

腎リハビリ

〈2021年度・冬号〉



1月吉日

寒い日が続き、ついつい部屋にこもり運動不足になりがちな時期ですね。健康維持のためにも簡単な運動から始めてみましょう。

冬はウォーキングに適した季節

冷えやすい体質を改善するには、血行を促すことや、筋肉を増やしてエネルギー消費を増やすことが重要になります。ウォーキングはその両方を改善できる運動のため、冬に最適です。感染対策も忘れずに行いましょう。

運動時の服装のポイント

- ☆着脱して体温調節しやすいように**薄めの衣服を重ね着**する。
- ☆手袋や帽子、レッグウォーマー等の**小物を活用**する。
- ☆汗で体が冷えないよう**吸汗・速乾機能**を持つインナーを選ぶ。



PT藤井の毎日1分体操 ～お尻の横（中殿筋）～

左右のバランスを支える筋肉である、お尻の横の筋肉である中殿筋のトレーニングです。この筋肉を鍛えることによって、左右のバランスの改善が期待できます。

左右10回ずつ

- ①前方に椅子や手すりを持ち、真っ直ぐ立ちます。
- ②体は斜めに傾かないよう、真っ直ぐのまま足を外側に開きます。この時、開くときは4秒かけゆっくり開きます。
- ③閉じるときも4秒かけてゆっくり閉じます。閉じきらず、少し足が浮くらいまで閉じます。

開く足のつま先は、真っ直ぐ前に向いたまま。

体は傾けず真っ直ぐ！

①



②



③



NG

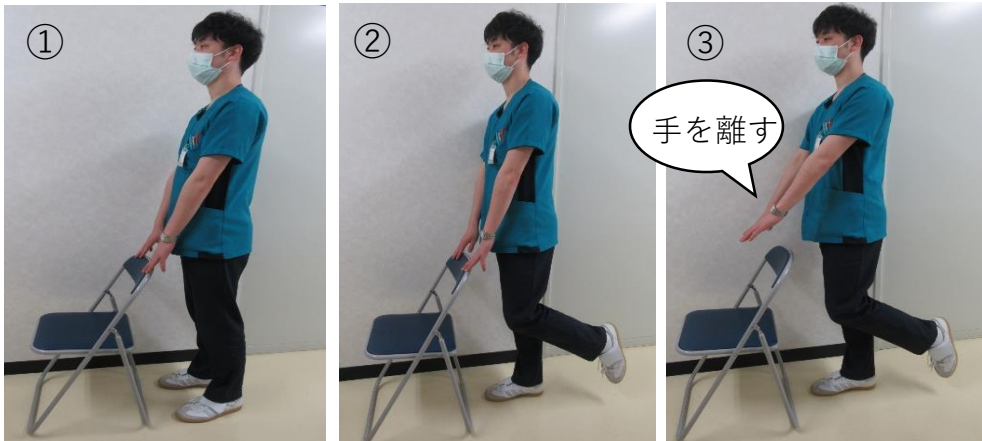
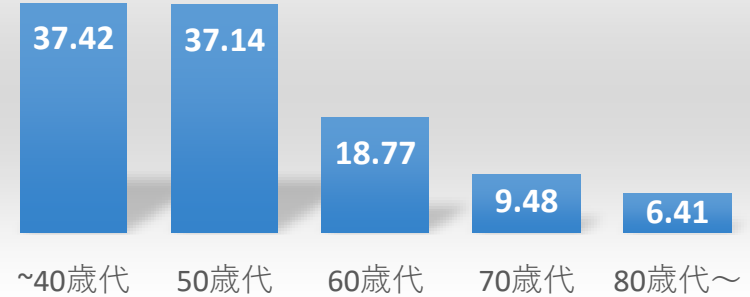


バランス能力を 確認してみましょう！

片足立ちは、長い時間、片足立ちの姿勢を保持できるほど転倒のリスクは低くなると言われており、**15秒**以下だと転倒のリスクは高くなると言われているので、**15秒**以上を目標に練習してみましょう。

また、運動としても効果的で、左右の足で1分ずつ1日に3回行くと、理論上50分歩いたのと同じくらいの運動負荷が足の付け根にかかるそうです。このため筋力アップや骨粗鬆症の予防、ダイエット効果といった事が期待できます。

(秒) 片足立位 平均 (年代別)



①イスなど固定している物を両手で支えます。

②両手でイスを持ったまま、片脚立ち目標30秒！

③②で余裕がある方は、少し両手をイスから離し、片脚立ちを30秒目標にやってみましょう。

中島土谷クリニックの
片脚立位 平均(年代別)は

~40歳代：37.42秒 50歳代 ：37.14秒
60歳代：18.77秒 70歳以上：9.48秒
~80歳代：6.41秒

という結果になりました。(2021年12月時点)

また、年代関係なく

・5秒以下 ：21.7%
・5秒以上15秒以下：41.7%でした。

15秒目標に練習してみましょう！！