



腎リハ便り

〈2022年・夏号〉



7月吉日

暑さが厳しくなる夏は、少し動くだけでも疲れを感じますよね。体の負担にならない軽めの運動からスタートして、夏の暑さに負けない体作りをしていきましょう。

夏バテを防ぐ生活習慣！！

・こまめな水分補給

熱中症予防のために、こまめに水やお茶を飲みましょう。

・温度差や体の冷やし過ぎに注意

温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。寒さを感じたら衣類等で調節しましょう。

・十分な睡眠

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するには睡眠が欠かせません。

・1日3食、栄養バランスを心がける

汗でミネラルを失いがちです。少量でも多くの品目を食べるように気を配りましょう。

PT藤井の毎日1分体操 ～肩の体操 part1～

左右10回ずつ

- ①バンドや長めのタオルを用意し、写真のように後ろで両端を持ちます。
- ②上側の肘を上には伸ばすように動かしましょう。
- ③次は、最初の姿勢に戻るように、上側の肘を曲げましょう。
- ④10回繰り返し反対も同様に行ないましょう。



MEMO

痛みのない範囲で動かしていきましょう！！
 下側の手は、握るだけでリラックスしましょう。
 肘を伸ばす筋肉の上腕三頭筋も鍛えられます！

2階リハビリ室ができました！！

リハビリ室では、

○運動器リハビリテーション

○ホットパック

○SPPB（運動機能検査）

○InBody（体成分）検査を行えます

・歩行練習

・エルゴメーターを用いた有酸素運動

・プラットフォーム上での運動

を行います。

※実施には、

医師の許可が必要です。

