



# 腎リハビリ

〈2023年・春号〉



4月吉日

暖かい日が続き、体を動かしやすい季節となりました。

ただし、急に激しい運動を行うと、大きな怪我に繋がります。冬の間にも固まった体をほぐすための準備運動は必ず行いましょう。

## ★ ラジオ体操始めてみませんか ★

「ラジオ体操」は効率よく運動効果をもたらす究極の体操になります。

どの運動を始めるか悩んでいる方は、まずはラジオ体操から始めてみませんか？

### ラジオ体操 おすすめのポイント

1. 「有酸素運動」と「ストレッチ」どちらの要素も取り入れた体操。
2. リズムに乗って体操することで認知予防にも期待！
3. 短時間(5分間)ですっきりとできる。



## PT高橋の毎日1分体操 ～つま先ピン！～



- ① 膝を直角に曲げ、踵がしっかり床に着いた状態になるよう、椅子に座ります。
- ② 踵は床につけたまま、つま先を上にあげて10秒その姿勢を保持し、ゆっくりつま先を元の位置に戻します。10回繰り返します。

足首を柔らかくすることで、立ち上がりやすくなったり、立位のバランスがとりやすくなったり、むくみ予防となります。

食事の時や待ち合いの時などに、やってみましょう。



## 2022年度 体成分分析結果(骨格筋量)

2階リハビリ室で、定期的に皆さんの筋肉量や体脂肪率などを測定しています。

今回は2022年度の結果報告として「**骨格筋量**」を性別・年代別でまとめました。

### 骨格筋量とは…?

骨格に沿ってついており、体を動かしたり・支えたりする筋肉です。運動によって増やすことができ、一般的に「筋肉」と呼ばれているのが、「骨格筋」になります。

#### 【標準よりも低い場合】

まずは毎日体を動かす習慣を身につけるために新聞の表面で書いた**ラジオ体操**から初めてみましょう。

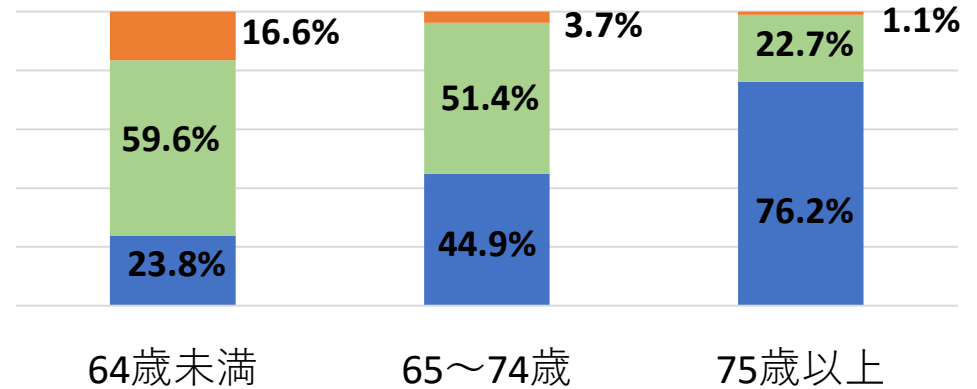
#### 【標準、または標準よりも高い場合】

今の活動量・運動量を維持しつつ、余裕があれば**週2~3回の筋力トレーニング**を取り入れてみましょう。  
詳しい運動が知りたい方は、理学療法士に相談して下さい。

## 【2022年度 骨格筋量集計】

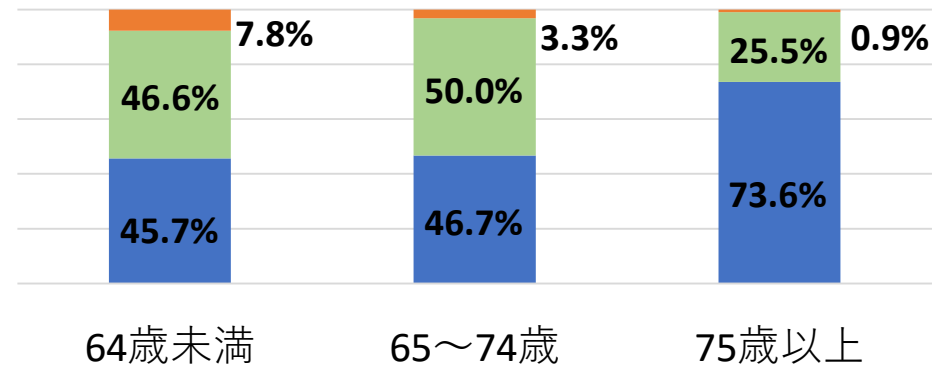
【男性】

■ 低い ■ 標準 ■ 高い



【女性】

■ 低い ■ 標準 ■ 高い



加齢に伴い、骨格筋量が「標準よりも低い」方の割合が多くなっていました。

また、75歳未満の方も骨格筋量が「標準よりも低い」方が約半数いますので、運動習慣を身につけ、骨格筋量を増やすように意識しましょう。