

腎リハビリ

〈2020年・秋号〉

10月吉日

PT藤井の毎日1分体操 ～ヒップアップ～

残暑も和らぎ、過ごしやすい日も増え運動に適した季節となりました。新たに運動を始めるのは大変ですが、毎日行っている運動があります。それは「歩くこと＝ウォーキング」です。ウォーキングには健康維持・増進の効果があります。まずは**1日3000歩**以上を目標に歩くよう心がけてみましょう！！

ウォーキングのポイント

☆**普通の歩幅よりも**
少し広めで歩きましょう。
ひじを曲げて、前後に動かし、普段歩くときより気持ち少し速めに歩きます。
☆**ソーシャルディスタンスを守りましょう。**
無理せず自分のペースで
ウォーキングを始めてみましょう。

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、



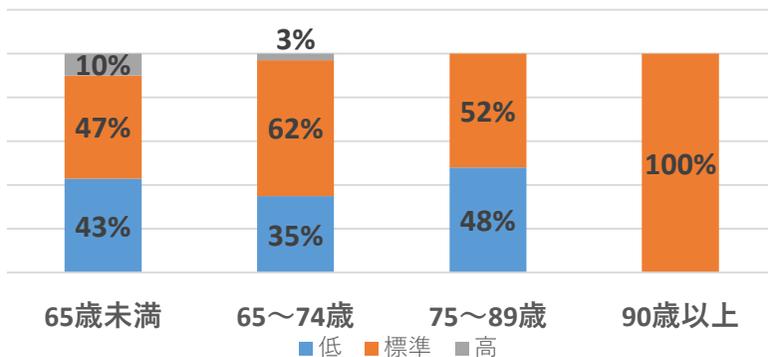
④片足は、上に浮かしたまま、仰向けになり、片膝を曲げる。お尻・腰を持ち上げる。

MEMO

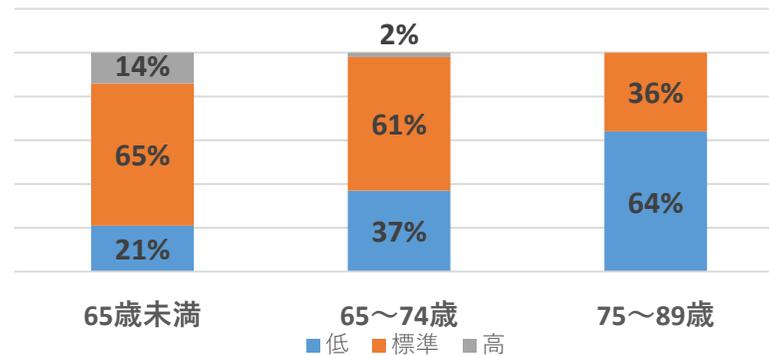
5回～10回を目標に行ってみましょう。
お尻の筋肉、太ももの裏の筋肉を鍛えることができます。
運動中は、鍛えている筋肉を意識して行くと「GOOD♪」

In Body 測定結果

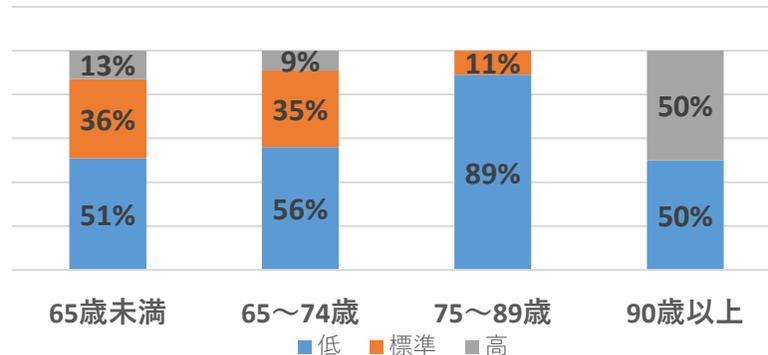
全身筋肉量（女性）



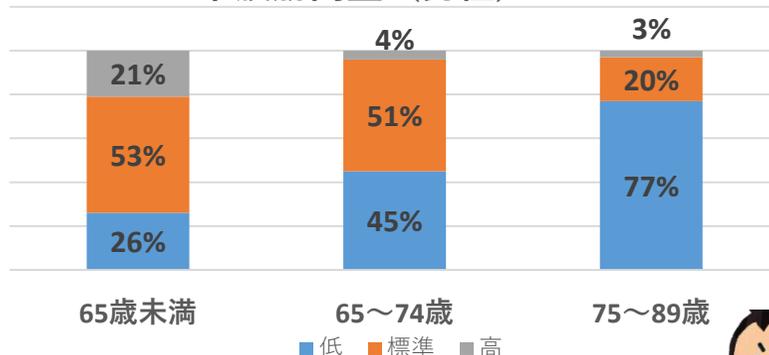
全身筋肉量（男性）



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!!