

根室市地域包括支援センターからのお知らせ

転倒予防のため元気に体を動かしましょう

転倒予防の第一歩は、筋肉を鍛えて転ばない足腰をつくることです。

夏になり、暑くて外に出られない日や雨の日でも、自宅でできる簡単な運動で毎日無理なく体を動かして、体力の向上を目指しましょう!!



(お尻歩き)

背筋を伸ばしてイスに座る。よい姿勢を保ったまま、お尻を交互に持ち上げて歩行するように手足を動かす。

前後に10往復 ※安定したイスで行う



(目を開けて片足立ち)

まっすぐ立つ。片足を上げる。男性なら20秒、女性なら10秒以上立ったあと、ゆっくり足を下ろす。

左右交互に3回ずつ ※ふらつきやすい場合は、壁などに手をつけて行う



(手足上げ)

写真の姿勢になり、片手を地面と平行になるまで上げる。手を下ろし反対側の足を上げる。

左右の手足を交互に3回ずつ/1日おき

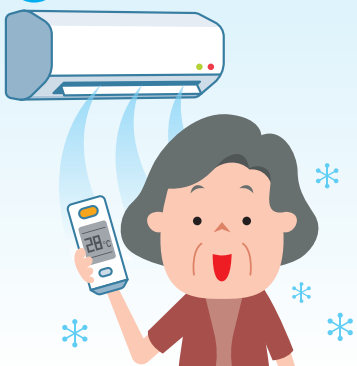
みんなで熱中症予防を

コロナ禍でマスクをつけていると、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。さらに、運動不足で体力が低下すると、夏バテしやすくなるため、熱中症の危険が高まります。

室内にいても、熱中症になることがあるため、十分な注意が必要です。

自分は大丈夫だと過信せず、水分補給や体力づくりを心がけ、家族や友人・知人と声をかけ合うなど、健康状態を確かめ合いましょう。

1 涼しい環境づくりを



2 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給



3 バランスのいい食事で体づくり

