

夏場の体力低下に 注意しましょう

✓ 10日間の安静は約10歳年をとる！？

健康な高齢者は10日間の安静により下肢筋肉量は6.3%減少、膝伸展筋力は15.6%低下すると言われています。

これは、約10歳年をとるのと同じ程度の筋力低下に相当します。



✓ 熱中症の予防（暑熱順化）

特に高齢者では、汗腺の働きが低下し、汗をかきにくい体になっていることがあります。また、汗腺の減少や皮膚が気温変化を感じにくくなることで、さらに汗をかきにくくなっています。

運動によって汗腺の発汗機能が高まり、汗をかきやすくなることで、暑さに体が慣れる「暑熱順化」を獲得できます。

涼しい部屋で無理のない範囲で運動を継続することで、筋力低下や熱中症の予防につながります！

※運動内容は裏面へ



西濃医療生活協同組合

しずさと診療所

0584-93-1179

リハビリテーション科

(リハビリ直通 担当：青木)



ちょこっと運動♪

①おしりと太ももの筋トレ

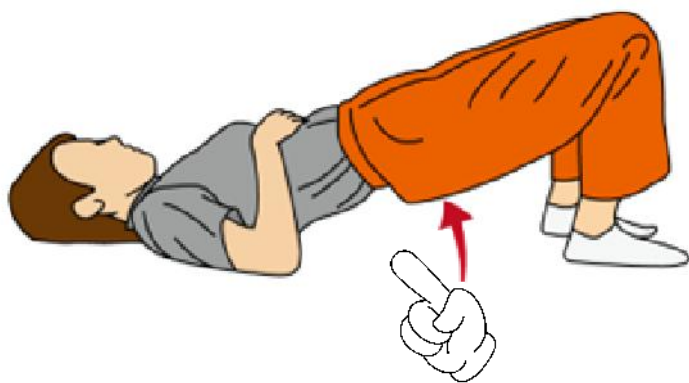


- お尻を後ろに引きながら、ゆっくり膝をまげていきます
- ある程度曲げたらゆっくりと戻します

つま先より膝が前にでないようにしましょう！

目安
10回
2～3セット

②腹筋とお尻の筋トレ



- お尻上げの運動です
- お尻をあげて5～10秒止めます

腰を反らないように注意！

目安
10回
2～3セット

無理のない運動を毎日継続することが大切です。
痛みが出る場合は、すぐに中断してください。
自分の身体に耳を傾け、頑張りすぎに注意しましょう。

