

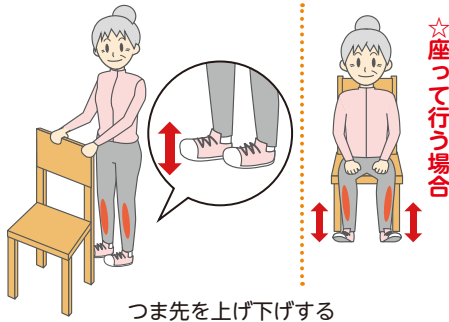
しんにちは! わたしたちホームヘルパーです

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動不足や身体の変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、自宅でできる体操を紹介します。

かんたん体操(下肢筋力アップ)

新しい生活様式で身体を動かそう!

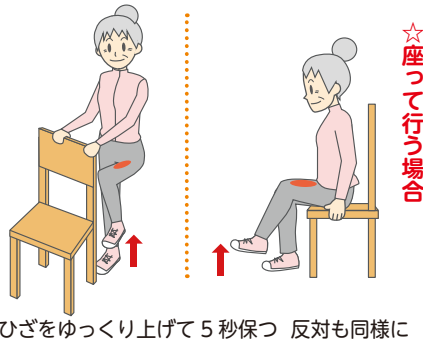
●すねの筋力アップ(目安 10-20回)



●ふくらはぎの筋力アップ(目安 10-20回)



●ももの筋力アップ(目安 片足 10回)

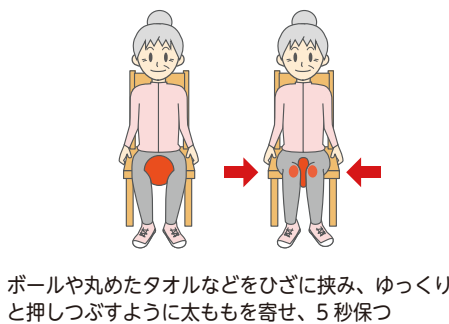


●膝上の筋力アップ(目安 片足 5-10回)

つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

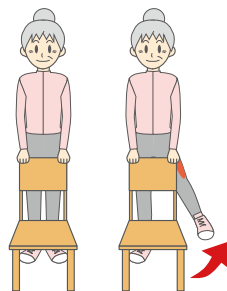


●ももの内側の筋力アップ(目安 片足 5-10回)



●お尻の筋力アップ(目安 片足 5-10回)

つま先は正面に向けたまま、片足を横へゆっくり上げて5秒保つ、反対も同様に



【注意点】

- ①運動の前後には、必ずストレッチを行ってください。
- ②痛いところまで、体を無理に動かさないでください。
- ③運動中に息を止めないでください。
- ④反動をつけず、ゆっくり体を動かしてください。
- ⑤膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談してください。
- ⑥バランスがとりにくい場合は座って行うか支えのある環境で行ってください。

か い ご の 窓 口

介護が必要になり、介護度が認定されたらどうしたらいいか困ってしまう事が多くあります。どのようにしたらいいのでしょうか? 介護サービスを利用するために、様々な手続きを円滑にし、ご利用者様と市町村やサービス事業所とのパイプ役がケアマネージャーです。

介護サービスを受けたい場合は、まずはケアマネージャーを決めて、サポートをしてもらいましょう。