

「リハビリ講座」

みなさん、こんにちは。コロナウィルスの感染が拡大し不安な日々を送られている方、少なくないのではないのでしょうか？

予防策をしっかり講じて、感染を予防しましょう。

予防に関して、免疫を高めることも大切な要素です。

免疫を高める方法としては、食事・ストレスをためない・睡眠、そして適度な運動があります。今回は家の中でできる簡単な体操をいくつか紹介します。

○簡単スクワット○



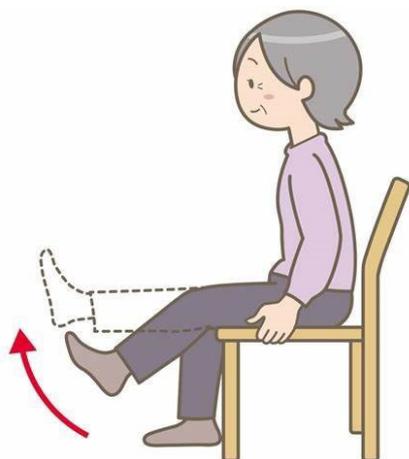
椅子の背もたれに手をおき、ゆっくりと膝を曲げていきます。5秒静止したら、5秒かけて伸ばしていきます。これを5回繰り返します。

○体幹ストレッチ○



椅子に座り、後ろを振り向くように左右に体をひねります。無理せず、強い痛みが出ない程度にしましょう。

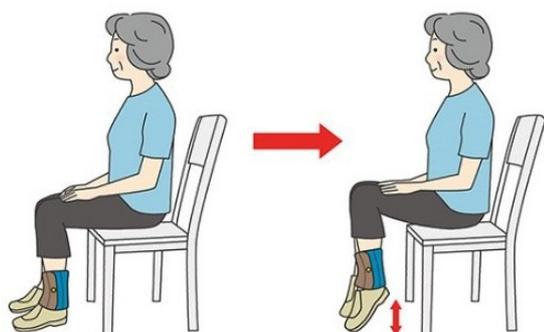
○膝の曲げ伸ばし○



椅子に座り、片足ずつ膝の曲げ伸ばしを繰り返します。40回繰り返しましょう。

。

○踵の上げ下ろし○



両足の底を床につけたまま踵を上げ、5秒静止し下す。10回程度を目安にしましょう。

作業療法士 熊谷 直樹