

こんにちは!

村立東海病院



室内でできる運動をご紹介します

室内運動というと、皆さんは何を思い浮かべますか？今年開催されたソチオリンピックでも種目となっていた、スケート競技等を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、今回は、主に高齢の方を対象とした室内でできる簡単な運動を4つご紹介します。暖くなり、外出する機会が増えるこれからの季節に備えて、気軽にできる室内運動で、体の調子を整えましょう。

①ブリッジ運動

背中を反らないよう
にお尻を上げます。

■目安 10～20回

■効果 腰痛を予防します。



②膝伸ばし運動

5～10秒、膝を伸ばした
ままにします。

■目安 左右各10～20回

■効果 膝痛を予防します。



③片足立ち※

片足を上げて10秒保持します。

■目安 左右各3～5回

■効果 身体のバランスを改善し
ます。



④かかと上げ※

かかとを上げ下げします。

■目安 10～20回

■効果 ふくらはぎの筋力を鍛
え、立つことや歩行を安定させ
ます。



※③④について、立つことが不安定な方は、壁や手すりなどを支えにして行うか、無理をしないようにしましょう。

■効果 ▽心臓や肺、循環器系等の機能が改善して、動脈硬化を予防します。▽立ったり、歩いたりすることが楽になり、転倒を予防します。▽さまざまな関節の動く範囲が広がり、腰痛や肩こりなどを予防します。

■注意点 ▽熱がある、睡眠不足、食欲がない、頭が痛いなど、体調が悪いときには運動を控えてください。▽“楽～ややきつい”程度が、適度な運動の目安です。身体にそれ以上の負荷を掛けないよう、無理をせずに行うことがポイントです。▽筋肉痛が3日以上続く場合は、身体への負荷が大きくなっていますので、運動量を減らすことや運動の強さを弱くするなどの調整が必要です。



テーマ「つないでいこう、東海の絆」 「看護の日」イベントを開催します!

毎年5月12日は「看護の日」です。村立東海病院看護部では、地域の皆さんとの交流を通して、当院の看護師の活動を知ってもらおうと、「看護の日」イベントを開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

■日 時 5月10日(土) 午前9時30分～午後1時

■場 所 村立東海病院

■主な内容 ▽身体測定(身長、体重、血圧、体脂肪、s p O 2の測定) ▽各部署の看護活動ポスター展示 ▽救急蘇生・A E D体験 ▽白衣記念撮影(子ども用もあり。写真をプレゼント) ▽塗り絵 ▽輪投げ、「看護の日」グッズプレゼント(数量限定) ▽ハンドマッサージ

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)