

やましたリハ通信



第41号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所
リハビリテーション
住所: 平塚市山下3-17-11
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786
発行責任者: 久保田 聡

《いつまでも元気でいるために》

施設長 久保田 聡

7月を迎え、これから本格的な暑さが予想される季節となりました。近年は35度を超える猛暑日が続くことも珍しくなく、熱中症は特に注意が必要となります。暑さや喉の渇きを感じにくくなることで、知らないうちに脱水や熱中症に陥ることもあります。こまめな水分補給やエアコンの適切な使用など、日頃から熱中症対策を心掛け、暑い夏に備えましょう。

一方で、暑さを避けるために外出を控えることで、身体を動かす機会が減り、筋力や体力は低下しやすくなります。活動量の低下は、転倒や骨折のリスクを高めるだけでなく、生活機能や認知機能の低下にもつながります。暑い時期だからこそ、熱中症に気を付けながら、運動を継続することが大切です。

- ✓ 夏場の活動量低下を防ぐ
- ✓ 筋力・体力を維持し、転倒予防につながる
- ✓ 認知機能の維持・低下予防が期待される
- ✓ 規則正しい生活リズムを保ちやすい
- ✓ 空調管理された環境で、安全に運動を継続できる
- ✓ PTやOTによる評価のもと、安全で効果的な運動を継続できる

当通所リハビリテーションでは、利用者お一人おひとりの身体機能や生活環境に合わせたリハビリテーションを提供しております。暑さの厳しい季節だからこそ、安心して運動を続けられる環境の中で、皆さまの健康づくりを支えてまいります。

スタッフ一同、利用者の皆さまが、いつまでもいきいきと生活を続けられるよう努めてまいります。今後とも変わらぬご支援、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和8年7月



<腸腰筋の筋トレ:椅子に座って足踏み>

<腸腰筋の筋トレ:椅子に座って足踏み>

腸腰筋は、腰から太ももの付け根にかけて左右対称に付着している筋肉です。

高齢者では腸腰筋の衰えにより...

- 1.歩行中のつまずき・転倒の危険性が増す
- 2.体幹の安定性低下による姿勢の崩れ
- 3.腰痛や股関節痛の悪化 などが起こりやすくなります。

ご自宅で過ごすことが多い方、体を動かすことが得意でない方にもおすすめの運動です。



1.椅子に姿勢よく座る。
背筋を伸ばして状態を起こします

2.テンポよく手足を大きく動かしながら
その場で足踏みをする

3.左右の足を交互に20回～30回繰り返す

暑いこの時期は外出の機会が減る方が多くなります。

ご自宅で運動をする習慣を身につけましょう。

作業療法士 塩川 理恵

<毎日を元気に過ごすために...>

1.たくさん笑う

笑うことは免疫細胞[ナチュラルキラー細胞]を活性化させ、
ストレスホルモンの分泌を抑える効果があるそうです

2.栄養バランスの良い食事を

肉・魚・卵・豆類を毎日の食事に取り入れるようにしましょう

3.無理なく運動を続ける

日常生活の中で体を動かす時間を持ちましょう

4.趣味を楽しむ

1人でも、誰かと一緒に楽しめる趣味を持つことは、
元気のカギにもなります

5.社会とのつながりを持つ

近所の方と挨拶を交わすだけでも十分な効果があります

6.定期的に健康診断を受ける

自身の健康状態を知る良い機会になります

毎日を元気に楽しく過ごして、冬を乗り越えましょう！

介護福祉士 二槌木 亜美

