

てごころ

今回のてごころは転倒予防がテーマです。

転倒が原因でそのまま寝たきりになることも少なくありません。

転倒予防のための室内で行なえる運動もご紹介していきます。参考にしてみてください。

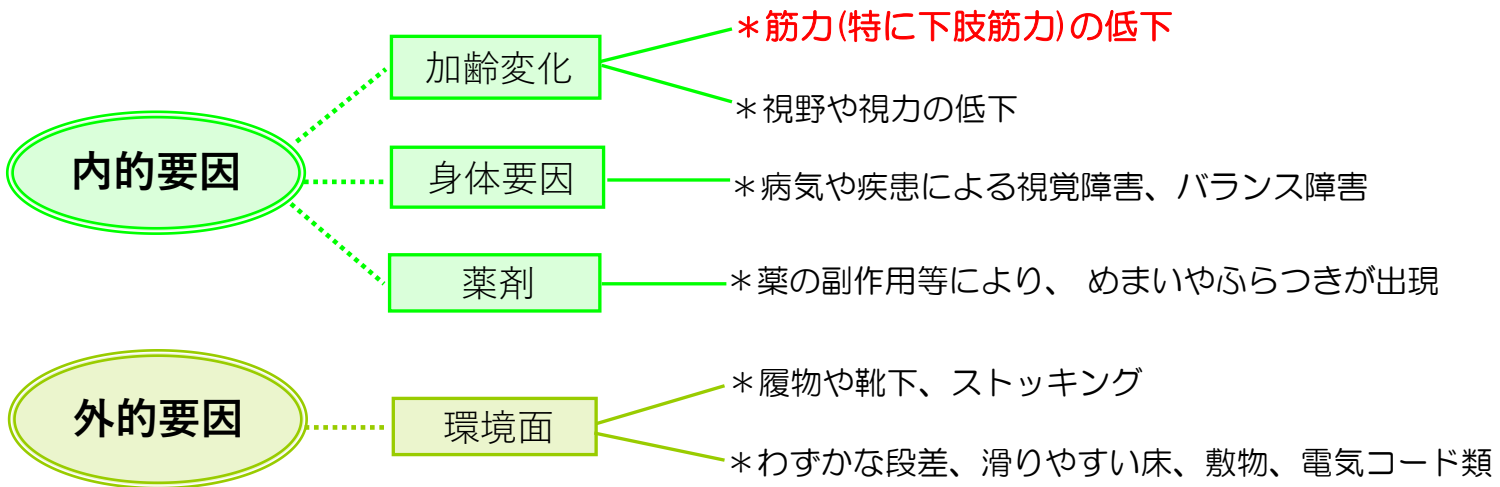


転倒予防をしよう！



転倒を防止するには、転倒する要因を知っておき対策をたてることが第一歩です。

転倒の原因には、身体的なものが原因となる「内的要因」と生活環境から来る「外的要因」に大きく分けられます。



転倒の原因は筋力低下が最も転倒リスクが高いそうです。また転倒経験のある人もリスクが高いと言われています。そして、転倒しやすい場所として最も多いのは居室内だそうです。

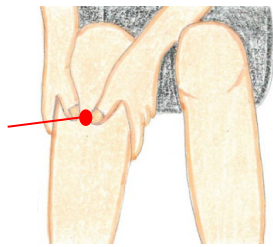
カーペットや敷居などのちょっとした段差でも足を取られ、転倒してしまう事がありますので注意が必要です。

家の中で転倒しやすいような場所をチェックするなど、生活環境を整えて転倒を予防しましょう。

また、日頃から生活の中に簡単な運動を取り入れて、筋力低下を防ぐことが大切です。

足の疲れを取るツボ

足の三里



足の三里 (あしのさんり)

足の三里はひざの下の骨の外側2cmほどにあるくぼみのあたりです。

足の疲れはもちろん、全身の疲労回復をもたらすと言われています。

ツボのおはなし… 足の三里は松尾芭蕉の俳句の一つ「奥の細道」の一文に
原文 (もも引の破をつゞり、笠の緒付けかえて、三里に灸すゆるより
松島の月まづ心にかかりて)

現代語訳 (ももひきを修繕し、笠のひもを付け替え、足を丈夫にする三里のツボに
灸をすえると、早くも松島の月の面影が心に浮かんできた)と、あります。

足の三里は健脚のツボと呼ばれ、松尾芭蕉も長旅で足に疲れがたまらないように
毎日灸を据えていたと言われています。

～ 手からこころへ、心から手を ～



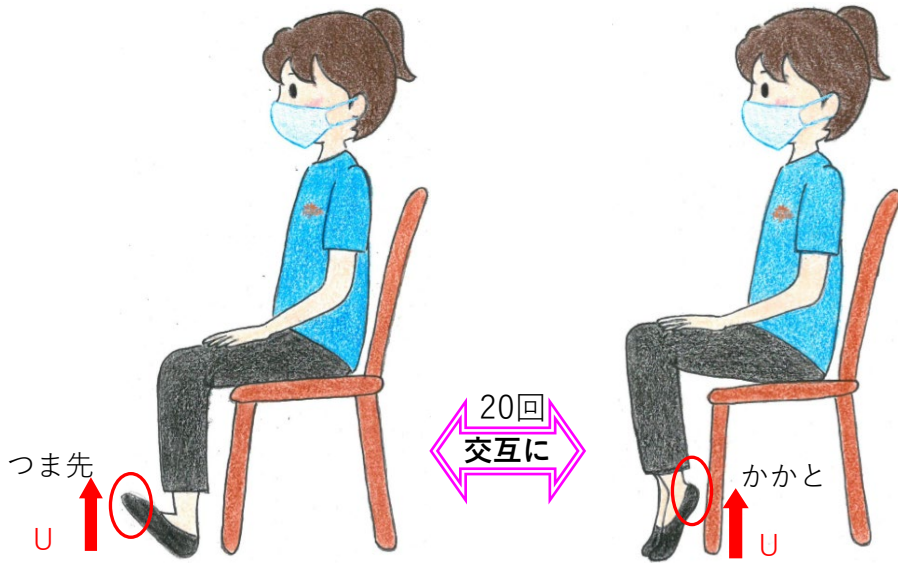
第16号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

転倒予防運動

足の運動で「転ばない」身体を作りましょう！
 ※マスクをして行う場合は、こまめに水分補給を行ってください！

かかとを床に付け、つま先を上げ下ろします。
 次につま先をつけてかかとを上げ、下ろします。

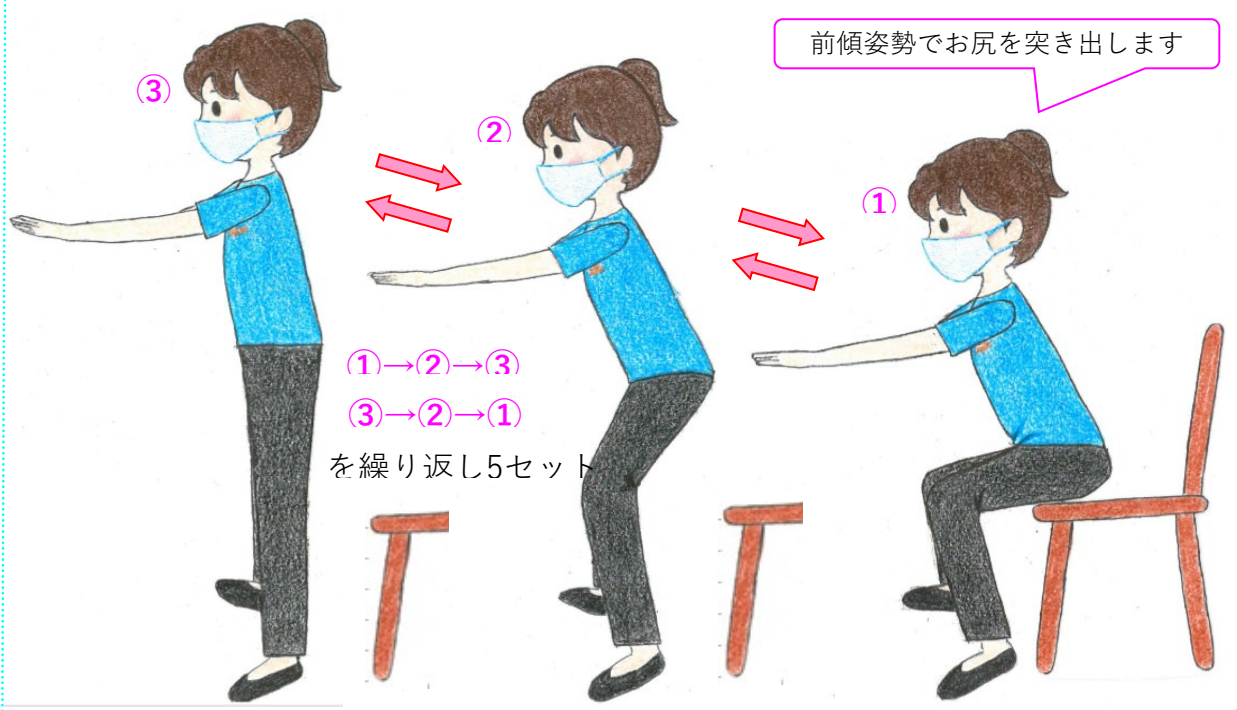


両膝の間に折り畳んだバスタオルを挟み、太ももの内側に力を入れてタオルを押しします。



足のつま先は前方に向けたままで、片足を軸に外側に広げたり閉じたりを繰り返します。反対の足も行いましょう。

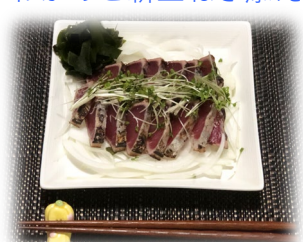
座った状態①から→②体を前傾させながら→③ゆっくり立ち上がり、次に立ち上がった状態③から→②→①の順に腰を下ろしていきます。立つときはゆっくり息を吐きながら、腰を下ろすときはゆっくり息を吸いながら行いましょう。



体力作りに欠かせない食事

運動をして体を動かした後は、美味しいご飯を食べましょう～！
 高齢になると、筋肉量の減少や筋力の低下が起こります。元気な筋肉を維持して、いつまでも生き生きと過ごすためには、毎日いろいろな食品をバランスよく食べ、特に筋肉の元となるタンパク質をしっかりと摂取していくことが大切になります。

カツオのたたき
 わかめと新玉ねぎ添えて



豆腐と野菜の具沢山みそ汁



ニラレバ炒め



豚肉の冷しゃぶサラダ

お勧めの食材

- まぐろ赤身、鶏むね肉(皮なし)
- かつお、豚肉、高野豆腐、鶏卵
- チーズ、レバー、大豆、牛乳
- 玄米ごはん、赤パプリカ

ニ
 ュ
 ン
 ナ
 メ

