

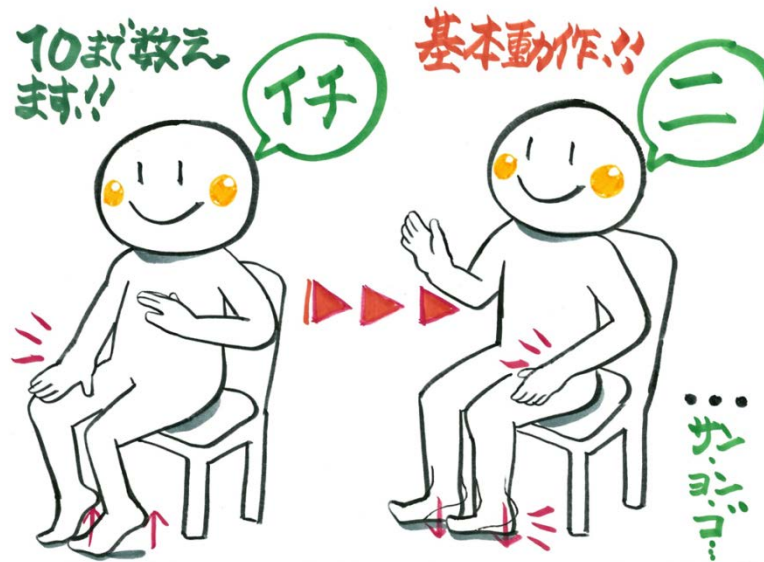


地域サロンの活動報告！



相澤東病院では、感染対策を徹底した上で、地域のサロン活動へ参加しています。コロナ禍では、自宅で閉じこもりがちになってしまう方が多く、高齢者では運動機能や認知機能が低下するリスクが高まります。そのため、屋外でのウォーキングや、自宅で簡単にできる認知症予防の体操などについて実践を交えた健康教室を開催しました。コロナ禍だからこそ、意識的に身体と頭を働かせていきましょう！

頭と体を同時に使う運動をやってみよう！



①両足は踵とつま先を同時に上げ下ろす。

②手は交互にももを叩く。



①足は踵とつま先を交互に上げ下ろす。

②手は両手でももを叩く。



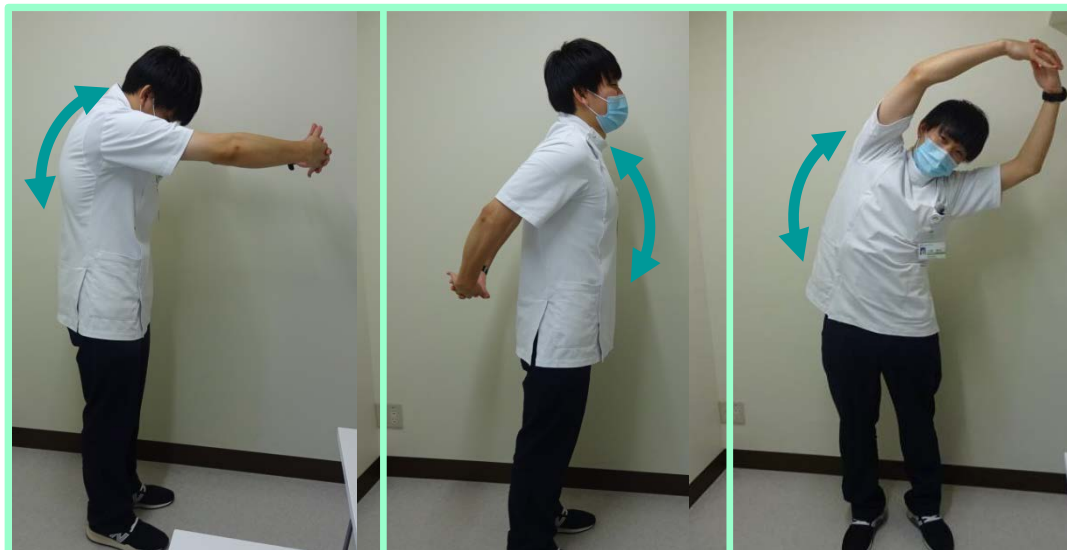
正しい運動のすすめ！

ウォーキングなどの運動は前後のウォーミングアップ、クールダウン、そして運動をするための服装などの準備が大切です。今回は、運動をする前後で行ってほしいストレッチや、服装などの準備・体調管理について説明します。

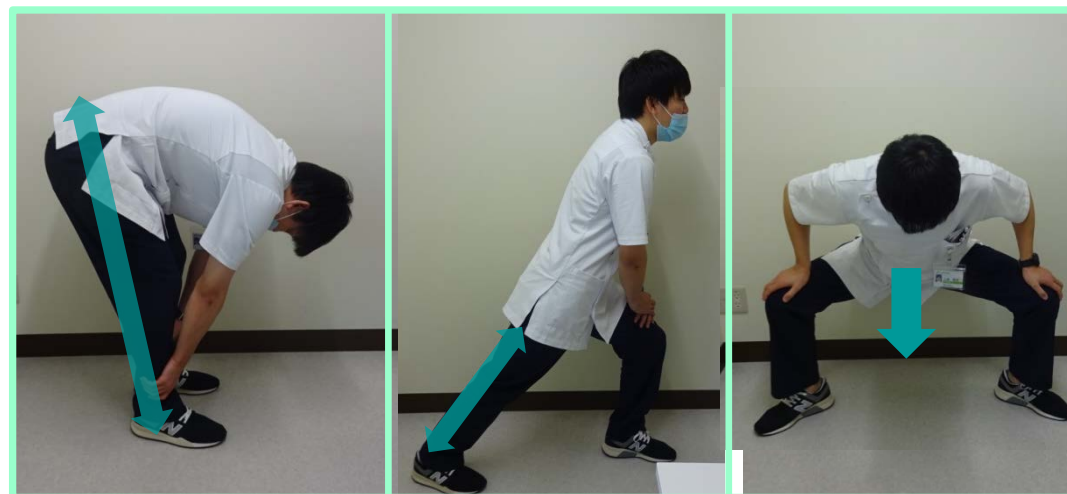
運動する時に大切な準備

- ①寒暖差を考えた服装を準備する。
汗のかきすぎ→脱水になり筋肉が働きにくくなります。
寒い→筋肉が硬くなりけがしやすい。
- ②靴の履き方をきちんとする。
運動前には必ず靴紐をしっかりと結び直す。
踵がしっかりとある靴、靴底が滑りにくい靴を選ぶ。
- ③痛みがある時は無理しない
痛みがあっても、我慢して運動を続けている人がいます。
多少の痛みなら良いですが、行き過ぎると大きな怪我や障害につながる場合があります。運動して痛みがある場合は、かかりつけの医師に相談してみましょう。
- ④運動前後にストレッチする
運動前に筋肉を伸ばして、身体を温めることで、怪我の予防につながります。ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

運動前後のストレッチ



深呼吸しながら背中、胸、脇腹を伸ばしましょう！



もも裏、ふくらはぎ、うちももを伸ばしましょう！