



第12号
平成31年4月

やわらかな春風を頬に感じ 心華やく季節です

笑顔グループ

在宅生活を支えるシリーズ、才2回は

通称
おんりハ

「松永医院 通所リハビリテーション」です。

年をとると体が徐々に弱ってくるのは自然なことです。高齢になってもできるだけ自立した毎日を過ごせるように「おんりハ」では、理学療法士（PT）、介護福祉士等の5人のスタッフが、運動機能、体力維持の面でお手伝いしています。

Physical Therapist

リハビリ戦隊

ファイブ

松レンジャー5!!

車云ばない体づくり
たじま愛する

いつも冷静
クールビューティー
リエブルー

高いところばら
ゆていにおまかせ
まりかグリーン

ひとみキラキラ
笑顔はじける
みほピンク

気は優しく
ちからもち
きよみイエロー

オクウー
オクウー

1日35kmのサイクリング通勤
毎日がトレーニング
しまPレッド
② 鷺田PTの略デス

ムムム...
今日もどこかで
誰かの
「おっくう」が
聞こえる!!



おっくう
ドクリ



あ〜おっくうだよ〜
風邪は治ったんだけど、何だかフラフラして
立ったり座ったりがおっくうで...

オックカー



解説しよう。



ちょっと待たー!!



あなた、風邪の熱が下がってもゴロゴロと
横になっていませんか??
それはもう **廃用症候群** の入口!!

廃用症候群とは

過度に安静にすぎで、
「重くない」状態が続くことで
知らないうちに、心身の機能が
低下し、気づいたときには
「重かけなくなる」おそろしい
病態なのです!!

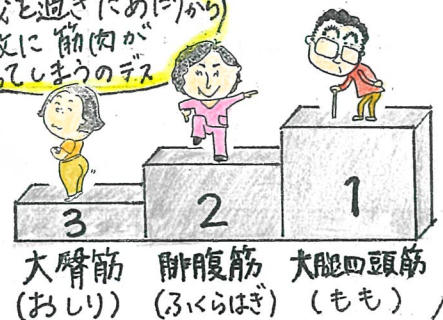
横になり 安静に過ごすと
たった1日で、約1~3%も
筋力が落ちてしまうんです



そのまま1ヶ月間ゴロゴロ生活を
続けると、筋力は
ナント **50%** に!!

《衰えやすい筋肉ベスト3》

50歳を過ぎたあたりから
急激に筋力が
減ってしまうのです



大臀筋 (おしり) 腓腹筋 (ふくらはぎ) 大腿四頭筋 (もも)

熱が下がったら、いつまでも
寝ていては いけません。
おっくうだけど、
さあ!

大切なのは...
寝食分離 と **日中離床**
ですぞ。

布団をたたんで...

着替えて...

ごはんは 食堂
で食べましょう。

起き上がる、座る、立ち上がる
歩く、トイレに行く...

誰しも日常生活の重動作を「ひとの手を借りずに」
「できるだけ自分で...」と思うのではないのでしょうか。

「リハビリ」というと、事故や病気で不自由になった
身体機能を回復させる為の訓練というイメージ
があるかもしれませんが、そればかりでは
ありません。

身体機能の回復にとどまらず、その人が心身
共に イキイキと自分らしい生活を送ることが
できるように、サポートすることなのです。

「動かない体づくり」は、そのまま「生活の質」
に直結しています。

ですから、年齢に関係なく運動の習慣を
もつということとはとても大切なことなのです。

さあ、これを読んでいる皆さんも
アクティブライフを楽しむ為に
できることから、ワン・ツー! ワン・ツー!



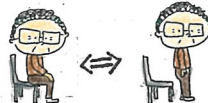
今日からあなたも **ウォーキング**

注意・記憶力
もアップします



- ・背筋を伸ばして
- ・腕を振って
- ・軽く汗ばむくらいに

立ったり 座ったりを
繰り返すことで
集中的に、下半身を
強化できます。



④ 膝や腰に痛みがある人は
主治医に相談してからね