

療養支援だより No4

2019.12月発行



は、家に中にいる時間が増え、運動量が少なくなりがちです。

そこで、山田病院リハビリテーション科 松澤理学療法士より、家でも簡単に座ったままでもできる**体操**についてご紹介します。

①肩の柔軟性の運動



手を出し両手を組みます。そのまま上に上げます。



②頸の柔軟性の運動



頸を回します。反対側も回します。



③体幹の柔軟性の運動



両腕を前で組みます。
体幹を右側に回旋させ
15秒保持します。反対側
も同じように行います。

④股関節の運動（筋トレ）



脚を胸につけるように
あげます。後方に
反り返らないようにします。

⑤膝伸ばし運動（筋トレ）



座った状態から膝をしっかり伸ばし、7秒
保持します。反対側もやります。



※運動は無理のない範囲で行いましょう。



あなたの疑問にお答えします

Q&A

インフルエンザ予防対策について

1. インフルエンザ予防接種を受けておくと発症や重症化を抑えてくれます。
2. 人が多く集まる場所ではマスクをしましょう。
3. 帰宅したら必ず手洗いを行いましょう。アルコール含有消毒液での消毒も効果的です。
4. 十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めましょう。
5. 38℃以上の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感、関節痛が出現したら、インフルエンザを疑いマスクを着用し感染が広まらないようにしましょう。