



きぼう

ほうかん通信

2024年 10月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう／住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号／電話：(0952) 29-2600

災害時の避難生活にも

足の運動で健康維持

昨今、日本では大地震や深刻な風水害などの災害が頻発しています。



地震



津波



台風



大雨



洪水

災害時、被災のショックや慣れない避難生活で健康状態は急激に悪化し、特に高齢者の方にはその影響は深刻なものとなります。避難生活で体の健康を保つため、まず大切なのは運動です。

今回は特に衰えがちな足の筋肉を鍛える運動をご紹介します。回数や秒数にこだわらず、ストレスを溜めないよう楽しく実践することが大切です。寝転がりながらでも良いのでトライしてみましょう。

足首の運動



足首を左右交互に動かす。
ひざを伸ばしたまま、つま先を頭の方に、また足首を伸ばす方向に動かす。
ゆっくり、なるべく大きく動かすのがコツ。

足上げ運動



左右交互に片方のひざを伸ばして脚を床から30cmくらい上げる。
【足首の運動】のように足首をバタバタさせる動きを付け加えると、より負荷が強くなる。

ひざの曲げ伸ばし運動



左右交互に足の裏を床につけたまま、ひざを立ててのぼす。
慣れてきたらスピードを上げるとより負荷をかけられる。

看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで