

いちにの さんだりハ!!

Vol.6

2018/10/18

「いきいき100歳体操」の現場に赴いて…

当院から理学療法士・作業療法士のスタッフが「いきいき100歳体操」の場に赴くようになり、約3か月が経過しております。これまで6カ所に参加させていただき、皆さんの体操の仕方の確認や、体に関する(主に運動方法や痛み)悩み相談をお受けしました。

参加する地域ごとに、少しずつ体操の方法などに違いがありますが、皆さん概ねビデオに沿って、正しく体操を実施されております。今回は、体操を『より有効なもの』にするための注意点を3つお伝えします。



1つ目は、**正しく座って体操を行うこと**です。

正しく座るとは、①椅子の背もたれから背中を離し、②お腹に少し力を入れておへそを前に向け、③背筋を伸ばし、④頸を引くことができている姿勢を言います。正しく座って手足を動かすことで、お腹周りの筋肉などがうまく働きます。

2つ目は、**声を出すこと**です。

「1・2・3・4…」と数を声に出しながら運動することで、運動に適した呼吸が自然に行われるためです。

3つ目は、**痛みを我慢しないこと**です。

膝や腰などに痛みがある場合や、体操中に痛みが増えてきた場合は、無理をせず休憩を入れます。痛みが消えてから、再開しましょう。

以上3点を考慮しながら体操に参加していただくことで、より有効な体操になります。より有効な運動を通して、より活気のある生活を送っていただきたいと思います。

今後も、地域の皆様とお会いする場をより多く設けていき、
体に関する色々な悩みや相談に対して、
お答えしていきたいと考えております。