

ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

～知っておくべき「冬のヒートショック対策」～

真冬では同じ家の中でもお部屋によって10度以上の寒暖差があると言われ、この急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞などを引き起こす現象を「ヒートショック」と言います。特に高齢者の方は血圧を正常値に保ったり、戻す機能が低下している為、若年層に比べて発生リスクが高くなってしまいます。そこで最も重要となる予防策が、出来るだけ寒暖差が発生しないよう心掛ける事です。特に家の廊下やお手洗い、脱衣所や浴室は冷え込みが強まり、ヒートショックが起きやすい場所に挙げられているので、寒暖差を無くす工夫を凝らし、命を落とす事にも繋がりがかねない「ヒートショック」の予防対策を徹底して過ごさよう注意しましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

K 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

①上肢機能を向上させる訓練(座ってリズムックウォークII)



- 1) 背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま床に落ちてる物を拾うようにアップの動作を繰り返します。
- 2) 1)を左右交互に4回行いましょう。



- 3) 背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま横から真中へ囲い込むようにフックの動作を繰り返します。
- 4) 3)を左右交互に4回行いましょう。

動画URL

<https://youtu.be/6g-3vktiRf0>



②太腿の前後を鍛える運動(セルフケア)



- 1) 左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前へ、お互いに足を7秒間程押し合っていきます。



- 2) 足を組み換え、同様に行い、左右3セットずつ行います。
※呼吸を止めず、また膝が伸びないように注意しましょう。

動画URL

<https://youtu.be/F0ljAB-xslo>



③脳活プログラム(脳活運動II)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋がっていきますよ!



- 1) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げ行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。
- 2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/7UePTYcO2FQ>

- 3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。
※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。



リハビリチェックカレンダー

2022
February

日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

