

訪問看護ステーション 通信

令和3年1月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

謹んで新春のお慶びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年12月には新しく理学療法士1名が加わりました。

本年も地域の皆様のお力になれますよう努めて参りますので

より一層のご支援お引き立てを賜りますようお願い申し上げます

訪問看護
リハビリステーション
ほのか浅口

〒719-0232

浅口市鴨方町本庄639-4

TEL : 0865-54-0207



訪問看護リハビリステーションほのか浅口

理学療法士の猪木 宏(いのき ひろし)と申します。

これまでは整形外科の回復期病棟を中心に経験を積み、
昨年12月よりほのか浅口に入職いたしました。訪問
リハは初めてですが、利用者様が日常生活をより健康
に暮らしていけるよう、精一杯にがんばりたいと思
います。よろしくお願いいたします。



株式会社ハート & クリエーション

<https://honoka-hc.co.jp>



令和3年1月号

～お正月太り対策～



コロナ禍もあり、お正月はお家の中で過ごされた方が多いと思います。ずっと家の中で過ごしていて、ついついおもちをいっぱい食べてしまった…。寒さも相まってなかなか運動もできなかった…。仕事が始まると運動すること自体が難しいことも多々あると思います。基礎代謝を上げてカロリーを消費しやすするために、太ももやおなか、お尻の大きな筋肉をトレーニングできる運動をいくつかご紹介させていただきます。ご参考にいかがでしょうか？

太もも、お尻を鍛える

足を肩幅ほどに開き、背筋を伸ばした状態から片方の足を後ろへ大きく出します。

後ろの足のつま先を付けたまま、膝を地面に近づけます。

重心を前方へ寄せると前のお尻の筋肉、後ろへ寄せると後ろの腿の筋肉を重点して鍛えられます。



おなか周りを鍛える

手をつくえを軽く押さえます。

つま先を上げた状態で腰をそらさないように太ももを持ち上げます。

つくえを押さえる力を強くすることでよりおなかに力が入ります。

※腰痛がある場合、足を地面から離さず、机を押さえるだけでもおなかに力が入ります。

お尻、おなか周りのストレッチ

足を組み、組んだ上の足を反対の手で内側へ抑えるようにします。

お尻の外側をのばすよう意識をして身体をひねります。

反対側も同じようにストレッチを行います。

※足を組むのが難しい場合は組まずにそのまま身体を回して腰を伸ばすようにしてみてください。

