

令和2年5月8日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)



さわやかな良い季節になってきました。三重県の緊急事態措置は緩和の方向とのことですが、もうしばらくは感染予防に気が抜けません。運動不足解消のため、散歩や体操などに取り組んでいる方も多いと思います。今回はすきま時間に気軽にできる握力アップ運動をご紹介します。

握力は健康な人でも40代から低下していきます。握る力が弱ると日常のちょっとしたことがしにくくなってきます。買い物袋を手に提げて持つのがつらくなった、ペットボトルやびんのふたがなかなか開けられない、物をよく落とすようになった、こんなことはありませんか？気になる方はご紹介する運動をしてみてください。

★ グーパー運動

両腕を肩の高さまで上げひじを伸ばし、手をゆっくり握ったり開いたりする。



★ そうきんしぼり運動

乾いたタオルを握りやすい太さになるよう折り、そうきんをしぼる動作をする。次に右手と左手のしぼる向きを変え行う。

余裕のある方は腕を肩の高さまで上げひじを伸ばしてやってみましょう。

★ ペットボトル運動

500mlのペットボトルに半分くらい水を入れる。片手でペットボトルの横を持ち、腕は動かさずに手首だけを動かして、ペットボトルを右、左、と傾ける。反対の手も行う。

水が動く勢いで手に負荷がかかります。落とさないようしっかりペットボトルを持ちましょう。

いずれも10回1セットで一日3セットが目安ですが、無理せずできる回数で、ゆっくり行っていきましょう。



◎ 在宅介護支援センターでは 高齢者や在宅で介護の必要な方への相談支援を行っております。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介や、お電話でのご相談、ご自宅訪問もいたします。料金はかかりません。お困り事や相談事をお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております