



新井町健康講座 “自分の足で歩けるからだつくり” 開催

12月11日、上菅田地域ケアプラザ様からのご依頼を受け、当施設の理学療法士・栗原と介護福祉士・速水が、地域の皆さまを対象とした健康講座の講師を務めました。「いつまでも自分の足で歩けるからだつくり」をテーマに、転倒予防や歩行能力の維持に大切なポイントをお伝えするとともに、自宅でも続けやすい運動を実際に体を動かしながらご紹介しました。当日は多くの方が参加され、皆さま熱心に運動に取り組まれ、活気ある講座となりました。



理学療法士:栗原さん



介護福祉士:速水さん

いつまでも自分の足で歩くために

～ご自宅でもできる簡単な体操と生活のコツ～

歩く力を保つために大切な3つの筋肉

1. 太ももの力 (立ち上がり・踏み張り)
・椅子から立ち上がる力、つまづき防止に関わります。
2. お尻の力 (姿勢を変える)
・骨盤を安定させ、ふらつきにくくなります。
3. 足首の力 (蹴り出す・つま先の上げ下げ)
・歩幅が小さくなるのを防ぎ、つまづき予防に重要です。

簡単体操

(下肢強化)

②つま先上げ(お尻の力)

お問い合わせ先

介護老人保健施設ラ・クラルテ 通所リハビリテーション
住所:横浜市神奈川区菅田町 656-1 TEL:045-478-3708

担当:栗原(くりはら)