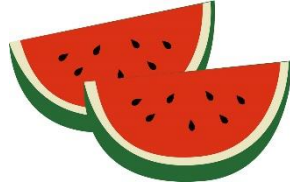


サポートセミナー通信

平成 29 年 7 月発行 VOL.22

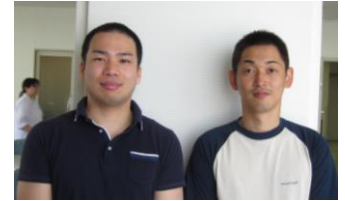


自宅でできる簡単体操

当院リハビリ科 松井さん・丸山さんより

気軽にできる運動について

教えて頂きました



自宅で出来る簡単体操①

椅子に座って
足を開閉する

1 回 30 回を数セット



自宅で出来る簡単体操②

椅子に座って踵の
上げ下げ

1 回 30 回を数セット



「サルコペニア」って何？

栄養不良やがんによる慢性の炎症、手術
侵襲により筋肉が分解される症状のこと。

予防は運動と食事が大事です。



予防にはどの位運動したらいい？

・運動しながら話は出来るが歌は歌えない

程度の強さ

TV 見ながら簡単体操しても OK!

・1 週間に 150 分程度、1 日だと 20 分程度



次回セミナーのご案内 9 月 30 日(土)10:00~11:30 「家で過ごす」 皆様の参加をお待ちしています!