

# たかもりメディックだより

## 《運動不足が心身に及ぼす影響》

### ◎運動不足が心身に及ぼす影響

- ・筋力が低下する
- ・姿勢が悪くなる
- ・関節が動かしにくくなる
- ・骨折しやすくなる
- ・頭の動きが低下する
- ・血流や自律神経の動きが低下する
- ・肩こりや腰痛、疲れやすさの原因になる
- ・免疫力がおちる
- ・ストレスがたまる



「動かない」状態が続くことによる心身の機能低下で「動けなくなる」恐れもあります（「生活不活発病」）

特に高齢者の場合は、運動不足で筋肉量が落ちると体が弱って転倒や骨折をしやすくなり寝たきりになる恐れがあります。

また、糖尿病や高血圧など持病がある人が運動しない状態を続けると、別の新たな病気になるリスクも高くなります。

## 《自宅でできる運動不足解消法》

### 1. スクワット

- ①足を肩幅に開きます。
- ②股関節に意識を向けて4秒間かけてゆっくりと腰を落とします。  
※できるだけ、ひざが足の指先より前にいかないように足をまげます  
最大90度までを目指してください。
- ③4秒間かけてゆっくりと元に戻ります。  
自分のペースで無理のない回数を繰り返してください。息を止めないよう行いましょう。



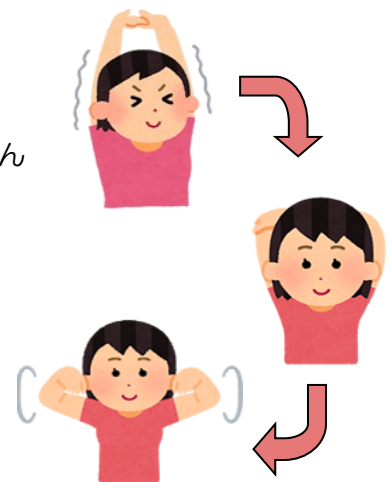
### 2. スクワット（椅子を使った方法）

- ①高齢者の方やかがむ体勢が難しい方は、椅子を使ってスクワットしてみましょう。  
※椅子は動きにくい安定したものを使いましょう  
背筋を伸ばして椅子に座り、両手は胸の前で腕組みをします。
- ②4秒かけてゆっくり椅子に腰を下ろします。
- ③ひざが完全に伸びるまで、4秒かけて立ち上がります。息を止めないよう行いましょう。  
自分のペースで無理のない回数を繰り返してください



### 3. 肩回し

- ①両手を上にあげて伸びをします。※立っても座ってもどちらでも構いません
- ②上げた腕の片方の肘をつかみ、反対側にゆっくり引き寄せます。  
右腕、左腕を交互に行います。
- ③肩甲骨回りの血流を意識しながら、ひじを開いて両肩を同時に回します。



### ※運動をする際の注意点※

- 無理をして転んだりしないように注意してください。
- 負担をかけすぎるのはけがや故障の原因になります。  
自らの体重・体調・体力に応じてできる範囲で行いましょう。
- 病院で治療等を受けている方は医師の指示に従ってください。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2020年5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 午後休診	8	9 午後休診	10 当番医
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診

## 2020年6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診	14 終日休診
15	16	17	18 午後休診	19	20 午後休診	21 終日休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29	30					