オレンジカフェ山吹
News Letter

11月号　発行　令和3年11月30日
オレンジカフェ山吹

廃用症候群を予防しましょう！　赤羽　美葵（城西病院‘S’ウェルネスクラブ松本）

冬本番となり寒さが厳しくなるにつれ、ついつい家の中に引きこもりがちになっていませんか？
こたつや布団の中で過ごす時間が増えることで知らないうちに身体が動かしづらい状況（廃用症候群）になっていることも少なくありません！（**1**週間寝たきりで過ごすと**10**～**15**％の筋力低下が起こるといわれています！）家の中でも意識的に身体を動かすことで廃用症候群は予防できます！今回はご自宅で簡単にできる運動をご紹介したいと思います。

1.肩甲骨を動かしましょう！

①息を吐きながら、おへそみぞおちをおなかに引きこむ
②両肘を胸の前で近づける
③背中を丸める
④鼻から息を吸いながら頭を引き上げる
⑤肘を広げて軽く胸を開く
⑥①～⑤を５回ゆっくり繰り返す

2.ももの前の運動

①写真のように足を持つ
②そのままの位置で膝を伸ばし切りつま先を自身の方に向ける
※この時、膝周り・ももの前に力が入っているか触って確認する
③10～15回数えながら繰り返す
☆余裕のある方は手を放した状態で足を下さずに10秒キープしてみましょう！

3.立ち上がり　応用編

①床を踏みつける感覚で椅子から立ち上がる
②座るときは足の指が浮かないようにスピードをコントロールしながらゆっくりと座る
※ドスン！と座らないように注意！
③①～②を10～20回繰り返す
※バランスが取りづらい方は机など安定感のあるものに掴まりながら行いましょう！

‘S’ウェルネスクラブ一日市場ご案内

・最近運動不足かも…
・体重が気になる…
・筋力低下が心配…

お任せください！

1回600円！（スパ込）
時間制限なし！
健康運動指導士が
あなたの健康づくりを
サポートします！！！
皆さまのご利用お待ち
しております☺

場所：安曇野市三郷明盛1491
（ロピテル一日市場内）
お問合せ：0263－76－5010

このニュースレターでは、皆さんからいただいた作品についても掲載したいと考えています。
・俳句・写真・コラム　etc.
どんなものでも結構ですので、お気軽に下記までご応募お待ちしております。

宛先：オレンジカフェ山吹ニュースレター係まで
メール hitoichiba@lhopitel.com
郵送 〒399-8101 安曇野市三郷明盛1491
FAX 0263-77-8722

次回電話相談窓口　12/17（金）13：30～

電話　0263-77-8800