

高齢者のみなさんへお願いしたい 11メッセージ NO. 4

王子生協病院 HPH 委員会
2020年5月2日

イラスト・4コマ漫画編
で定期的に発信します!



④ 定期的な運動をしましょう。

*自宅にこもりきりの生活によって、足腰が弱り、介護度が増している人がいます。毎日 20 分程度の散歩とスクワットなどの筋力増強トレーニングを欠かさないようにしましょう。

医療生協のささえあい活動の出番です。「ささえあい」依頼書を活用しましょう!

自宅でできる運動: リハビリ課より

① 椅子に座って腕を大きく振りながら、交互にももあげ(30回くらい)。



② テーブルや壁につかまって足の屈伸 (スクワット 10回)



③ テーブルや壁につかまって片足立ち (片足 10秒ずつ)



④ 壁につかまってかかと上げ (10回) テーブルや壁につかまって片足立ち (片足 10秒ずつ)



東京ほくと医療生活協同組合
問い合わせ: 組織部 3913-9100

