



# おうちでできる メラメラ運動



運動教室とのコラボレーション企画もついにラストを迎えました。今回は少しキツメかも!? 数を数えながら、ゆっくり行くと効果的です。絨毯やマットレスの上で取り組むことをおすすめします。全3回掲載したメラメラ運動をぜひ自宅で実践してみてください!!



YAGO メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光 さん

## お尻・太ももを鍛えて美尻を目指そう!!

◎ヒップリフト：10回～15回くらいを1セットで、1日1～2セット行いましょう。

☆ 10回～15回繰り返しましょう♪



1 仰向けの姿勢で膝を立てて足を肩幅にひらきます。



2 息を吐きながら「1・2」と数えながら膝から肩まで一直線になるよう腰を持ち上げます。



3 息を吸って「3・4・5」と数えながらゆっくり元の位置に戻ります。

## 普通の腹筋よりウエスト引き締め効果大!!

◎ツイストクランチ：左右交互に10回～15回くらいを1セットで、1日1～2セット行いましょう。

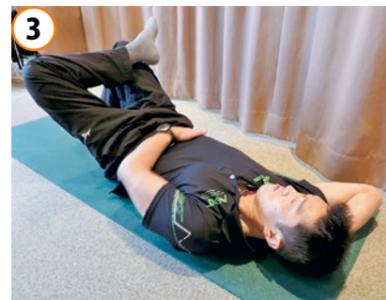
☆ 10回～15回繰り返します。つぎに右左反対にして同じく繰り返しましょう♪



1 仰向けになって左足を右膝の上ののせます。



2 息を吐きながら「1・2」と数えて上半身をひねりながら持ち上げます。この時、右肘と左膝を引き合わせるようにしましょう。



3 息を吸って「3・4・5」と数えながらゆっくり元の位置に戻ります。※上半身を持ち上げるとき、肩甲骨が床から離れるように頑張りましょう!!

シリーズ 床ずれ予防その3  
 今月のテーマ  
 リハビリでの床ずれ予防と対策!  
 公立藤田総合病院 リハビリテーションシヨンス  
 作業療法士 菊池 達  
 公立藤田総合病院 褥瘡対策委員会

### 床ずれってなに

床ずれとは、一日のほとんどをベッドで暮らす寝たきりの方や下半身マヒなどで車イス生活をしている人にできやすい、圧迫とズレが原因でできるキズです。床ずれには、皮膚が赤くなる程度の軽症から黒色の重症まで、体のあちこちででき、見た目も一通りではありません。

床ずれは一度できると、治すためにはさまざまなケアが必要になり、数年かけてやっと治ることもあります。時には床ずれに感染を起し、命が危なくなる場合もあります。そのため床ずれの発生原因を判定して、予防することが重要になります。

○いろいろな場所に見た目も違うタイプの床ずれができます。

※骨が出っ張った部位は要注意 【一般社団法人日本褥瘡学会 床ずれ予防パンフレットより参照】



寝たきりになると床ずれができやすくなります。できるだけ寝たきりにならないよう、日ごろから心がけましょう。  
**寝たきりにならないように予防することが大事です**

