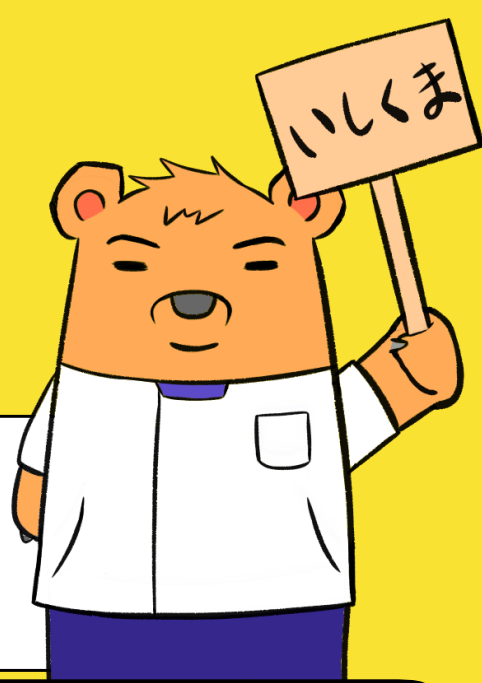


8月号 いしくま通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクター、いしくまです。暑い日が続く中、外出の頻度が減っている方がほとんどだと思います。そして、家の中で1日中過ごすということは当然座っている時間が長くなります。ところが、この「座っている」という行為は、少し注意が必要なのです。今日はそれをご紹介します。

「ずっと座っている」は意外と危険？

「座りっぱなし」の状態は、多くの場合猫背になり、腰や内臓が圧迫されます。さらに足も動かさないことで筋肉が弱るだけでなく、下半身に血が溜まることで血流も悪化させてしまいます。「エコノミークラス症候群」という言葉を聞いたことがありますか？これは、長時間座り続けることで足に血の塊（血栓）ができ、それが肺の血管に詰まることで死に至るととても恐ろしい症状なのです。



対策は、「こまめに動く」こと！！

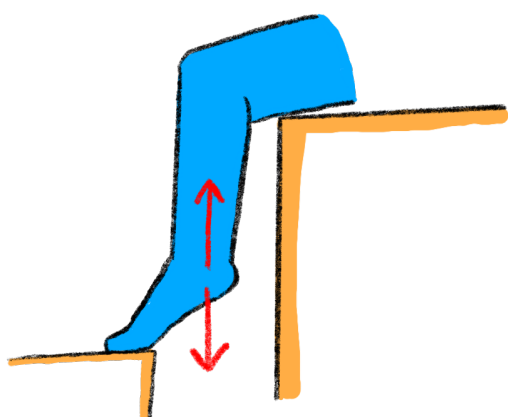
座っているだけでなく、基本的に長時間同じ姿勢を続けることは、体にさまざまな悪影響を及ぼします。そのため、日常生活の中では、こまめに姿勢を変えることが大切です。例えば、TVを観ているCMの間は立って運動をする。座って作業をしている場合は30分や1時間ほどでタイマーをセットする等。工夫をすることで、気づかずに長時間座りっぱなしになってしまうことを防ぐことができます。

「座りながら運動」もOK！

TVを観ながらや、なにか作業をしながら、足だけ動かすのも効果的です。座ったままできる足の運動を2つ紹介します。

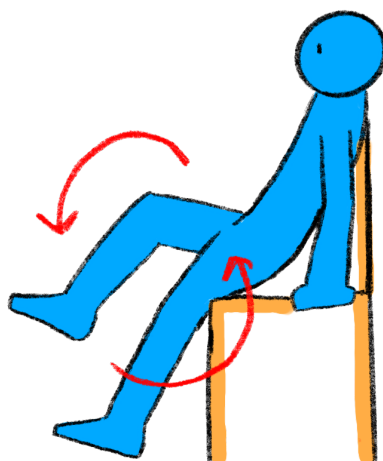
【踵上げ】

足を床につけ、つま先立ちをするように踵を上げ下げします。つま先を台に乗せるとより効果的にふくらはぎを刺激できます。



【ペダルこぎ運動】

背もたれにもたれて、手で体を支えながら、自転車のペダルをこぐように足を回します。30秒や1分など、時間を決めて行いましょう。



家で動くことを習慣に！！

なんでもそうですが、まずは簡単なことを続けることが大切です。毎日ではなくても、まずは2日に1回など、無理のないペースで続けていくことで、運動を習慣にできるようにしましょう！室温管理や、水分補給も忘れずに行いましょう！！

