

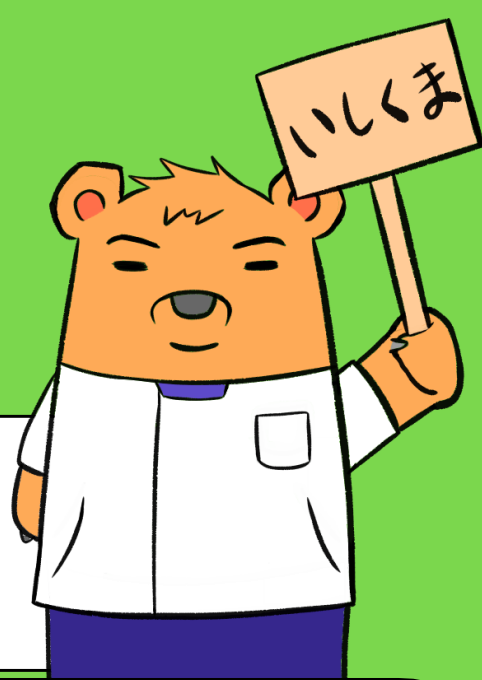
# 9

# 月号

通所リハビリセンターかとう

令和7年9月

# 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。9月になりましたが、今年の夏はまだまだ続きそうですね。涼しい室内で過ごすのは体調管理として大切なことですが、その反面、動く頻度が少なくなり、足腰の筋力が弱くなりやすいです。この夏で、自分の体が弱くなっていないか、確認してみましょう。

## 自分でできる！「歩くちからチェック！」

通所リハビリセンターかとうでは、定期的に利用者の方に行ってもらうテストがあり、このテストを行うことで、「歩くちから」を数値化しています。そのテストのうち、自宅でも簡単にできる2つをご紹介します。

### 【片脚立ちテスト】

両手を腰に当てて、片脚で立ち、10秒以上続けられますか？



10秒未満の方は、歩くちからが落ちているかも？



### 【立ち上がりテスト】

胸の前で腕を組み、椅子から5回連続で立ち上がれますか？



5回できなかったり、12秒以上かかる場合は、歩くちからが落ちているかも？



## テストはそのまま訓練になる！！

上記のテストが行えなかった場合でも、同じ運動を今度はどこかに掴まってやってみましょう。そうすれば安全に、歩くちからを高める訓練をすることができます！

## 「できる」には、「できない」を知ることから！

やみくもに運動をしようとしても、適切な効果を出すことは難しいですし、無理な運動は怪我にもつながります。まずは、現在の自分の能力を客観的に把握し、必要な運動を無理のない負荷で始めることが大切です！

