

# リハビリだより

梅原病院 令和3年10月号



**新型コロナウイルスと寒い冬に負けない身体を作ろう！！**

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴い外出自粛が多くなりました。外出が減ってしまった影響で筋力の低下が危惧されています。



**そこで！今回は自宅で簡単にできる簡単体操をご紹介します**



## ☆かかと上げ

### 【やり方】

テーブルや窓枠などに片手を軽く乗せ、しっかりとかかとを上げてつま先立ち。

### 【効果】

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ転倒予防につながります。



## ☆立ち上がり

### 【やり方】

足を前後にずらし手前の足だけで手を使わずに立ち上がる。

### 【効果】

体を支えるために必要な足の筋肉を全体的に鍛えます。

10回を目安に行い、毎日継続することが大切です。体調不良や痛みがある場合は無理せずに休みましょう。



梅原病院の理学療法室では先生の指示のもと骨や筋肉・靱帯などのケガや病気に対して、病気の部分のみだけでなく低下した運動能力や身体機能の回復をお手伝いしています。

