

介護予防のための 下肢筋力トレーニング



問い合わせ
岩美病院 事務局
☎73-1421

通所リハビリテーション室

岩美病院では、入院されている患者様にリハビリテーションを実施していますが、それ以外に、自宅で生活されておられる方を対象に通所リハビリテーションを行っています。

通所リハビリテーションとは、自宅で生活している要支援・要介護認定者が、自立した日常生活動作を出来るようになるため、当院に通ってリハビリテーションを受けていただくものです。

通所リハビリテーションは介護保険を利用した介護事業の取組であり、これを受けるには医師の指示が必要になっています。当院では心身機能の維持・回復と自宅での生活の継続を目指して理学療法、作業療法、その他必要なりハビリテーションを提供し、介護予防に努めています。

今回は、自宅でできる介護予防のための下肢筋力トレーニングを紹介します。

② 踵上げ (ヒラメ筋)



① 膝関節伸展 (大腿四頭筋)



④ 股関節外転 (中臀筋)



③ 股関節屈曲 (大腰筋)



余裕のある方は足首に1kg程度の重りをつけ実施されるとより効果的です。
負荷量は「ややきつい」と感じる程度の負荷量が目安です。
膝や腰に痛みがある方は無理のない範囲で実施してください。