

☆看護師便り☆

♪♪ 5月の健康メモ ♪♪

健康を保つためにも、毎日少しずつでも体を動かす事が大切です。
体を動かす事で「食欲増進」「血流改善」にもつながっていきます。

☆今月の体操☆

無理のない範囲で毎日してみましよう~♪

体操

1

体を前方に倒すときに必要な筋肉を鍛える体操 腹直筋を鍛える

へソを覗き込むように顎を引き、腹直筋に力を入れます。
さらに踵を持ち上げると効果的で、慣れてくると
腹直筋だけに力を入れることができるようになります。

●目的

体を前方に倒す時に働く腹直筋を鍛えます。

●運動・解剖学的理解

腹部の前面に位置し、体を倒すときに働きます。



体操

2

お尻を浮かすときに必要な筋肉を鍛える体操 大腿四頭筋を鍛える

片足の下に反対の足をすくうように入れ、
足同士で押し合います。

●目的

お尻を浮かせるときに必要な大腿四頭筋を鍛えます。

●運動・解剖学的理解

大腿四頭筋は大腿部の前面に位置し、膝を伸ばすときに
関係します。お尻を浮かせる前から立つ姿勢になるまで
働きます。



※※2つの運動ですが毎日する事が大切です※※