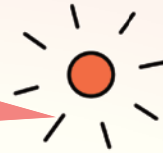




KUMASOU

訪問リハビリコラム



社会医療法人 熊谷総合病院

理学療法士
担当：訪問リハビリ
小林 聖崇

夏バテになっていませんか？ 体力は落ちていませんか？



今年の夏も異常な暑さでした。そんな暑さを乗り切るため、冷房器具には大変お世話になったことでしょう。涼しい部屋で快適に過ごせますが、運動に繋がるきっかけや汗をかく機会は少なくなってしまうかもしれません。また、快適な室温に調整された場所から移動すると温度差に見舞われます。外に出れば尚更です。

これらは自律神経の乱れを誘発し、夏バテへと繋がる可能性があります。

毎年の暑い夏

熱中症や脱水症などに対する危機意識は高いかと思えます。

「夏バテ」という病名は医学書にありません。しかし、甘く見てはいけません。

夏バテ …自律神経の乱れ・寝不足

- ・食欲低下
- ・疲労感



身体機能の低下

身体機能の低下

- ・転倒
 - ・生活習慣病
 - ・ロコモティブシンドロームなど
- 様々なリスクに繋がる場合があります。

解消には

- ・バランスの取れた食事
- ・質の良い睡眠
- ・適度な運動



まずは安全に無理せず 取り組める運動から行ってみましょう！

- タオル・バンドを使ったストレッチ：全身の柔軟性を向上し、動きやすい身体へ整える。
- 足踏み・つま先立ち：バランス機能向上や歩行での蹴り出しをしやすくする。
- 座椅子からの立ち座り・つま先上げ：下肢を鍛えて躓きにくい身体づくりを

運動負荷や取り組む頻度は身体状態により様々です。腰痛歴や骨折などの術後、心疾患などの既往歴があればより細かな運動調整が必要です。また、これらの運動は無理なく習慣的に取り組む必要があります。訪問リハビリでは個人個人の身体機能を評価し、身体に合う運動を提供させていただきます。

