



こみはち

# コミハ リハビリだより

発行日  
令和2年2月  
リハビリ版  
第41号

今年の冬は驚くほど雪が少なくはじまりました。重労働である雪かきが少なくて済むことはうれしいことですね。

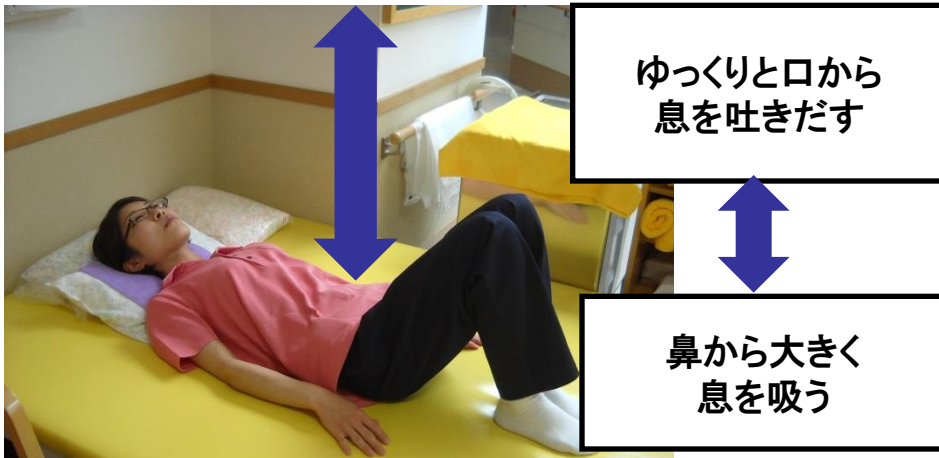
今回は、布団の中でも手軽にできる運動についてお伝えしたいと思います。

## かいご・りはびり豆知識

### ・ドローイン（お腹をへこませてキープする腹横筋のトレーニング）

呼吸法で体を支えるコルセットの様な大事な筋肉（腹横筋）が鍛えられます

- ・よこになって膝を立てます。へその下に両手をあてても良いです。
- ・1m位先に壁があると思って、ゆっくりと息を吐いてください。
- ・からだ全体は力みすぎず、リラックスしてください。



・このゆっくりとした呼吸を5回くりかえすだけです。一日2～3セットくらい行います。

・腹横筋が鍛えられると、体幹が安定して歩行しやすくなったり、腰痛が軽減されることもあります。毎日すこしずつ続けてみてくださいね。

### 昨年もお伝えしましたが★★つるつる路面は危険★★

#### 杖用アイスピックのご紹介

- ・普段使用しているほとんどの杖に簡単に装着できます。
- ・屋内などに入った時は、ツメをたたんで使用できます。
- ・雪道や凍った路面でのステッキの滑りを防いでくれます。
- ・1本爪・3本爪・5本爪タイプなどあります。
- ・不明な点は、お気軽にリハスタッフに声をかけてください。



（担当：作業療法士 上野 由希子） 次回 第42号 5月発行予定