

転倒予防体操

リハビリテーション科 田中 幸生



リハビリテーション科 田中 幸生

普段はケガのあとの後療法が仕事の私にとって少々荷が重い課題ですが、簡単にできる方法を工夫してみました。

腹筋、背筋も含め体全体の筋力アップがもつとも望ましいのですが、下肢を中心とした体操を以下に説明していきます。



ステップ 1

1 背筋を伸ばしてイスに座り、片方の膝の上に両手を重ねます。



2

2 両手で膝を真下に押さえませんがそれに対抗するように脚を持ち上げます。



3

3 五秒程度行ったら深呼吸をしながら逆の脚で行います。交互に計10～20回行います。



ステップ 2

1 ステップ1と同じ姿勢をとります。



2

2 左右交互に膝をできるだけ持ち上げます。計10回行ないます。



ステップ 3

1 テーブルなど安定したものに両手をつけて背筋を伸ばして体を支えます。



2

2 姿勢をただしたまま片足ずつ真横に上げて床から浮かせます。交互に10回行います。以上を日に1～3セット行ってみましょう。痛みがあったり疲労を感じたら中止して下さい。



旬の野菜をたっぷり

今回は、新キャベツとアスパラガスのレシピをご紹介します。この季節の野菜は、春の日差しをうけてみずみずしく育ち、やわらかなキャベツ、アスパラガスの鮮やかな緑色は、このさわやかな季節にもぴったりです。今夜のメニューにいかがですか？

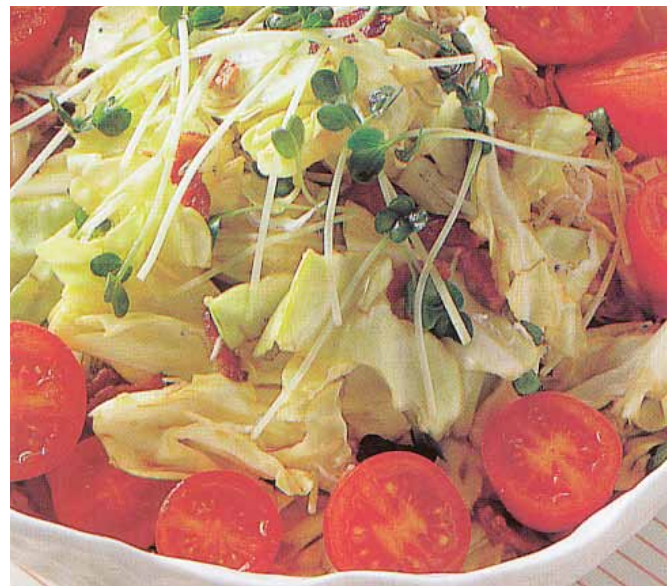
新キャベツのちぎりサラダ



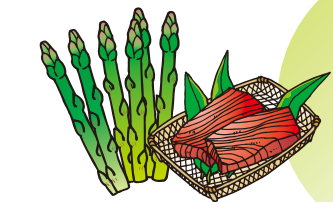
- 材料(4人分)
- 新キャベツ.....5枚
  - ミニトマト.....6～7個
  - 貝割れだいこん.....1/2パック
  - ベーコン(薄切り).....2枚
  - サラダ油.....適宜
  - ちりめんじゃこ.....大さじ2
  - ドレッシング
    - しょうゆ.....大さじ1
    - ごま油.....小さじ1/2
    - 酢.....小さじ2
    - こしょう.....少々

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、サラダ油少々でカリカリになるまで炒める。紙にとり、余分な脂を除く。
- 2 キャベツは二口大にちぎり、ミニトマトは二つに切り、貝割れは根を切る。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、キャベツを二～三回にかけて加えそのつど軽く混ぜる。貝割れ、ベーコン、ちりめんじゃこも加えて混ぜ、器にもってミニトマトを飾る。



アスパラとまぐろの胡麻和え



- 材料(4人分)
- グリーンアスパラ.....250g
  - みりん・塩.....各少々
  - 刺身用まぐろ(赤身).....200g
  - しょうゆ.....小さじ1/2
  - 酒.....小さじ1/2
  - わさび.....小さじ1/2
  - 白ごま.....大さじ3
  - だし.....大さじ3
  - しょうゆ.....小さじ1
  - 塩.....少々

作り方

- 1 アスパラは、根元のほうの皮をむき茹でて、4cmに切り、みりんと塩をふって下味をつける。
- 2 まぐろは、アスパラと同じくらいの大さきに切り、しょうゆ・酒を加えたわさびで食べる。
- 3 白ごまは香ばしくいって半ずりにし、だし・しょうゆ・塩を加えて混ぜ、アスパラとまぐろをあえる。

