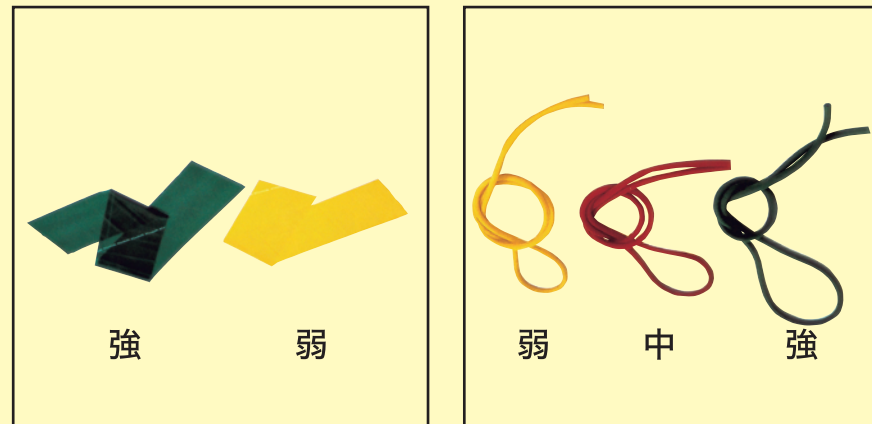


ここに注意

- ▼ ゆっくり伸ばしてゆっくり戻す
- ▼ 呼吸を乱さない
- ▼ しっかりチューブを巻きつける
- ▼ 傷のあるチューブは使わない
- ▼ 広い場所で行う

チューブ体操は、チューブひとつあれば場所を選ばず手軽にできるトレーニング方法です。それぞれの身体に合わせて行え、リハビリ効果もあります。

チューブの種類



シート型
(高齢者向き)

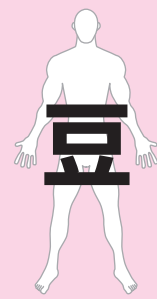
チューブ型
(若い人向き)

強さ	適 応
弱(黄色)	子供・中高年向き
中(赤色)	女性・中高年向き
強(緑色)	男性向き

※スボン下やパンストなどでも代用できます!

からだ豆知識

その言～脈を知るべし～



脈拍とは 体の表面から触れることのできる

心臓の拍動に基づく動脈(壁)の拍動

脈拍数は 心臓の活動状態を表す。

通常: 1分間に60回～100回(高齢者で50～70回)

【脈拍は年齢により変化する。赤ちゃんは多く、成長とともに減っていく。】

頻脈: 1分間に100回を超える

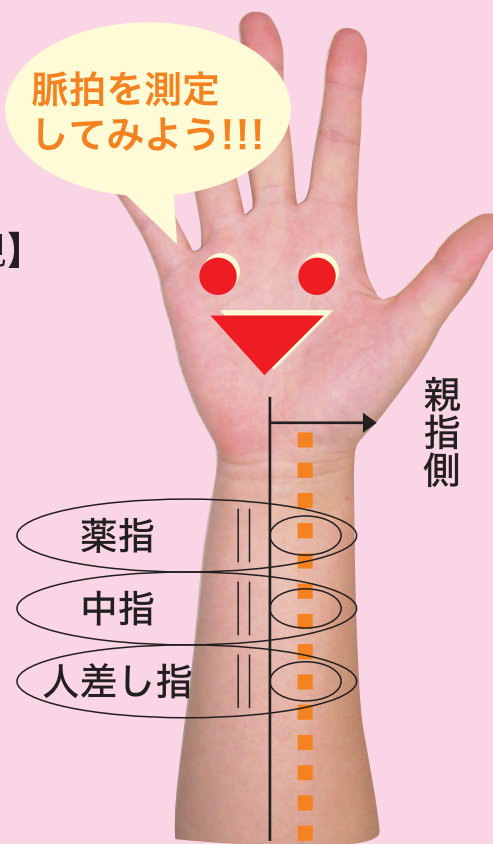
【発熱・貧血・血圧低下・運動時などで出現】

徐脈: 1分間に60回未満

【低体温・血圧上昇・スポーツ選手などで出現】

- 1、写真の ■■■ は、どうこう動脈といいます。
- 2、どうこう動脈は手首の中心より親指側にあります。
- 3、どうこう動脈の上に人差し指・中指・薬指のはら部分を軽くあてます。

ポイント 分かりやすい方の腕で行います。
親指での測定は、指の拍動と混同してしまうため避けましょう。



〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町桑村2421-1

TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■ 徳島県東部Ⅱ地域リハビリテーション広域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内

TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572

E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター

介護予防 体操

美と健康のハンドブック

VOL.4
2008

✕ ニュー

チューブ体操
からだ豆知識

チューブで
のびのび
でき爽快!?

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば注意する
- ・無理をしない
- ・ゆっくり行う
- ・反動をつけない