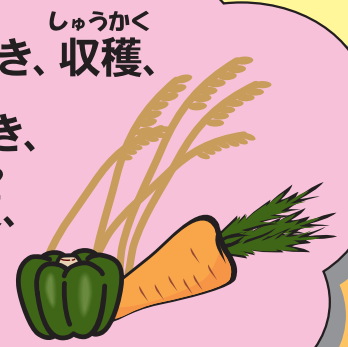


「せこおないで」

# 中腰の作業



田植え、草ぬき、収穫、  
種まき、間引き、  
ハウス内作業、  
マルチをしく



## ◎しゃがみ立ちで筋力づくり



### ポイント

- ①膝はつま先より前に出さない
- ②膝と足先が同じ向き
- ③足の裏全体に体重を

\*椅子に腰をかけるイメージで行なう



# からだ豆知識

その参  
~腰によい動きとは?~



- ポイント**
- ①いったんしゃがんで
  - ②物を近づけて
  - ③足腰の力で持ちあげましょう!

## いた急な痛みが出たときは!!



まず、痛みのあるところを『**安静**』に  
つぎに、氷で『**冷やす**』(20~30分)  
そして、腫れないように『**圧迫**』して  
『**心臓より高い**』位置にしましょう!

### 〈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

#### ■徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

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

仕事しながら・作業のあいまに

VOL.7  
2009

し	や	が	み	仕	事
中	腰	の	作	業	
立	ち	仕	事		
手	の	作	業		
豆	知	識			

ス	ト	レ	ッ	チ
筋	力	づ	く	り
姿	勢	の	改	善

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