

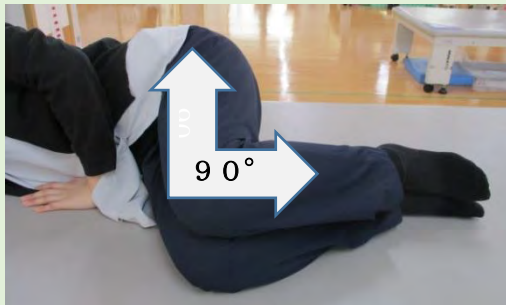
～じゅう(GU)体操再開までお家でやってみよう!～

～今から始める熱中症対策～

熱中症は真夏だけではなく、梅雨の晴れ間や梅雨明け直後も起こりやすいです。猛暑日が4日以上続くと高齢者の患者が増える傾向にあり、屋内や夜間でも熱中症が発生する季節でもあります。真夏の暑さを乗り切る体力をつけましょう!

① お尻の筋力強化：立ち座りや歩行時に必要な筋肉を鍛えます

注意：体が前後に倒れないように！



① 横向きになって足を曲げる



② 上になっている足を開く

1, 2, 3, 4で足を開き、5, 6, 7, 8で足を閉じる

② お尻の外側の筋力強化：立ち座りや歩行時に必要な筋肉を鍛えます



① 下の足を曲げて、上の足はまっすぐ伸ばす



② 上の足が体より前に出ないようにやや後方に持ち上げる

1, 2, 3, 4で足を上げ、5, 6, 7, 8で足を下ろす

\*左右各10回ずつ行います。  
\*痛みがある場合は中止しましょう