



三宅整形外科医院 情報誌

**Gait**

【ゲイト】

4・5

月号(vol.54)

April/May

2023



vol.54 テーマ

「自宅でできる運動を学ぼう」

・関節に負担をかけずできる運動 ・自助具の紹介

予告

6/7水

『患者さんとの集い』

開催決定!!

※詳しくは職員までお声掛けください



# 自宅でできる

関節に負担をかけずに自宅でできる運動をご紹介します

## 01 物をつかむ力 (握力)をつける運動



- 両手全体を使ってボールを握りつぶします。
- 指先だけに力が入らないように注意しましょう。

3秒×  
**10回**  
2~3セット

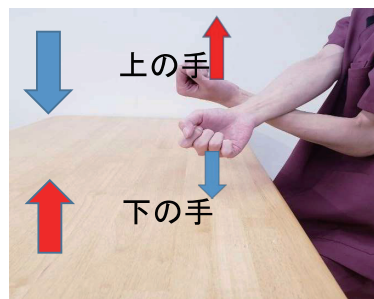
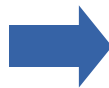


## 02 肘を曲げる 力をつける運動



- 両方の手のひらを上に向け、両腕を重ねて、上の肘を伸ばし、下の肘を曲げる様に力を入れて抵抗を掛けて筋力トレーニングを行います。
- 食器等の軽い物を持つのが大変な方に有効なトレーニングです。

3秒×  
**10回**  
2~3セット



# 運動を学ぼう!!

## 03 太ももの前の筋肉をつける運動



- 膝裏にボールや丸めたタオルを置き、膝を伸ばして押しつぶします。踵が浮かないように注意しましょう。
- 立ち上がりや階段昇り降りなどが大変な方に有効なトレーニングです。



## 04 太ももの内側の筋肉をつける運動



- 両膝の内側でボールを挟み、脚を閉じることでボールをつぶします。
- 立っている姿勢が悪い方や立ち上がることが大変な方に有効なトレーニングです。



# 自助具の紹介

自助具とは、身体機能の低下により困難となった動作に対して、可能な限りご自身で容易に行えるよう工夫された道具のことです。

## ① キャップオープナー

手首が痛い方でも手首を動かさずにペットボトルや瓶の蓋を開けることができます。



① キャップ  
オープナー

## ② 小さなハサミ

指先に力を入れにくい方でも簡単に袋などを開けることができます。



② 小さなハサミ

## ③ つめ切り

指に力が入りにくい、痛みがある方でも楽に爪切りができます。



③ つめ切り



◆次号のGaitでは運動習慣獲得のポイント前回同様自宅でできる運動を紹介いたします

## 有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！

○ 薬剤師の訪問薬剤指導 ○ 病院・診療所との連携 ○ 多職種との連携

### 北安東店

TEL: 054-207-7322 (24時間) FAX: 054-207-7323

【営業時間】……[月～金] 9:00～18:00 [土] 9:00～17:00 [休 業 日] ……水曜・日曜・祝日/年末年始

### 唐瀬店

TEL: 054-249-0866 (24時間) FAX: 054-249-0867

【営業時間】……[月～金] 8:30～19:00 [土] 8:30～17:00 [休 業 日] ……日曜・祝日/年末年始

### 本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間) FAX: 054-205-1956

### 西脇店

TEL: 054-282-5636 (24時間) FAX: 054-282-5696

ものづくりの力を  
あなたの力へ

不自由を、自由に快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。

(一社) 日本義肢協会登録・中部150号 義肢・器具・インソール・福祉用具 製造販売  
ピーオーワークスアシスト株式会社  
〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪瀬口117番地 URL: https://poworks-assist.com  
営業時間【月～金】 9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

ヤクルト 史上最高菌数・最高密度

人も地球も健康に  
Yakult

## Yakult 1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により

- 1 ストレスをやわらげます
- 2 睡眠の質を高めます
- 3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川 3-3-43

お気軽にお問合せください

0120-86-8960

受付時間 / 8:30 ~ 16:45 (日祝・年末年始を除く)

海苔の原葉を  
栄養そのまま焼き上げ

練火焼

創業明治十年

海苔のかたやま 静岡市葵区流通センター5番2号  
www.yamakata.jp TEL (054) 263-2424(代)

Gait

月刊【ゲイト】発行／編集 三宅整形外科医院  
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL 054-245-5544  
三宅整形外科ホームページも是非ご覧ください。

三宅整形外科医院 <http://miyake72.boj.jp/>

写真提供: 三宅亮輔 文責: 三宅史子