



第65号 昭和7年 夏
一般社団法人
富山県作業療法士会
広報部

「草がびいちょちて
土で成で暮らす方々
が施設利用者、
ご家族様に向けて
リハビリテーションの
指導役をわかりやすく
お伝えしていきます」

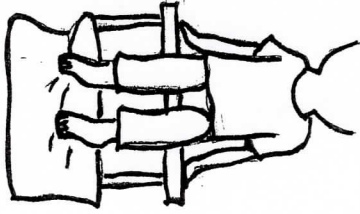
今年も梅雨がや、てきますね。外に出る機会が減り運動不足を感じることも。そこで、家の中でもできる転倒予防として、「新聞紙体操」もヒックアップしました。

準備するものは新聞紙のみ！
普段から足の運動を行い、梅雨の晴れ間の外出を元気に楽しみましょう！

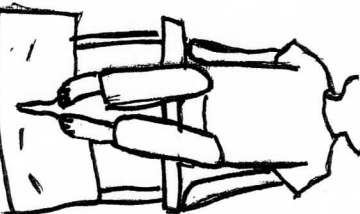
- ★ 転倒予防として運動する...
- ★ 足の指の力が弱き、踏んぱり力がきき踏みにくくなります
 - ★ 足の裏に刺激が加わることです
 - ★ フランスが保ちやすくなります
 - ★ 普段あまり使われていない筋肉を活動にします
 - ★ 歩きやすくなります

新聞紙体操で楽しく転倒予防！

＜基本の体操＞

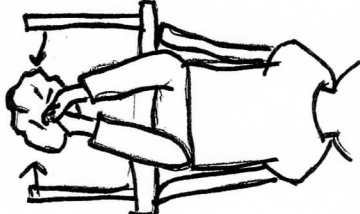


足の指で
新聞紙を
たぐり寄せていく

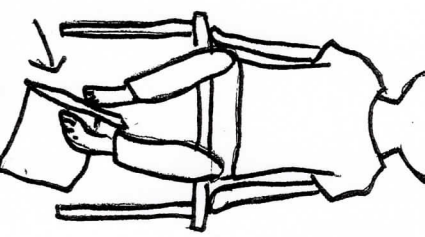


足を大きく
動かして
新聞紙を破る

＜応用編！＞



新聞紙を
ぐしゅぐしゅに
丸める



新聞紙を
足で小さく
折り畳んでいく