

8月

病院がつくった健康情報サイト



ポケット版
神奈川地区

みんなの健康塾ちゃんねる

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！このポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催：川崎幸病院

川崎幸病院 理学療法士監修

1日10分！ひざの痛みを予防する

関節体操



(監修) 川崎幸病院 理学療法士 土屋 結香



理学療法士監修！

『関節体操で健康なひざを手に入れよう』より2つの体操をご紹介します。もっと見たい方は『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセス！

激しい運動をしたわけでもないのにひざが痛む、日常生活でもしばしば痛みを感じる、治るだろうと思っていたのに、良くならない……こんなひざの痛みに困ってはいませんか？

40代、50代を過ぎるころから、ひざの痛みに悩む人は増えてきます。痛みがひどくなると、だんだん体が動かしくなくなったり、体を動かすことがおっくうになったりします。また体を支える筋力や体力の衰えによって、つまずきやすくなり、転びやすくなります。

こうなってしまうと日常生活のちょっとしたことができなくなり、ますます動くことが嫌になってしまいます。

ひざの痛みがひどくなり、日常生活に支障が出る前に、自分自身で予防しましょう！



前ももの運動

- ▶ 足首に重りを付け、ゆっくりと足を持ち上げます
- ▶ ひざはなるべくまっすぐに伸ばします
- ▶ 前ももにしっかりと力を入れることを意識します

10回×3set



Point

- 重りの目安は 500g ~ 2kg を目安にしましょう
- 重りはリハビリ専用のものでなくても OK
- 500ml ペットボトルなどを活用してみましょう！



ふくらはぎの運動

- ▶ ゆっくりとかかとを上げ、10秒間キープします
- ▶ ゆっくりとかかとを下ろします

10秒×3set



Point

- 転ばないように、必ずイスや机などを支えにする、もしくは壁に手をつけて行いましょう
- 体が前のめりにならないように注意しましょう



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！



ないぞうパズル

Mini版

ご自宅で過ごす機会も多い今の時期に、お子さんとご一緒に楽しみながら人間の体について学べるパズルを用意しました！ 切り取ってぜひ挑戦してみてくださいね！

How to play

あそびかた

正解は「みんなの健康塾ちゃんねるWEB版」をチェックしてね！

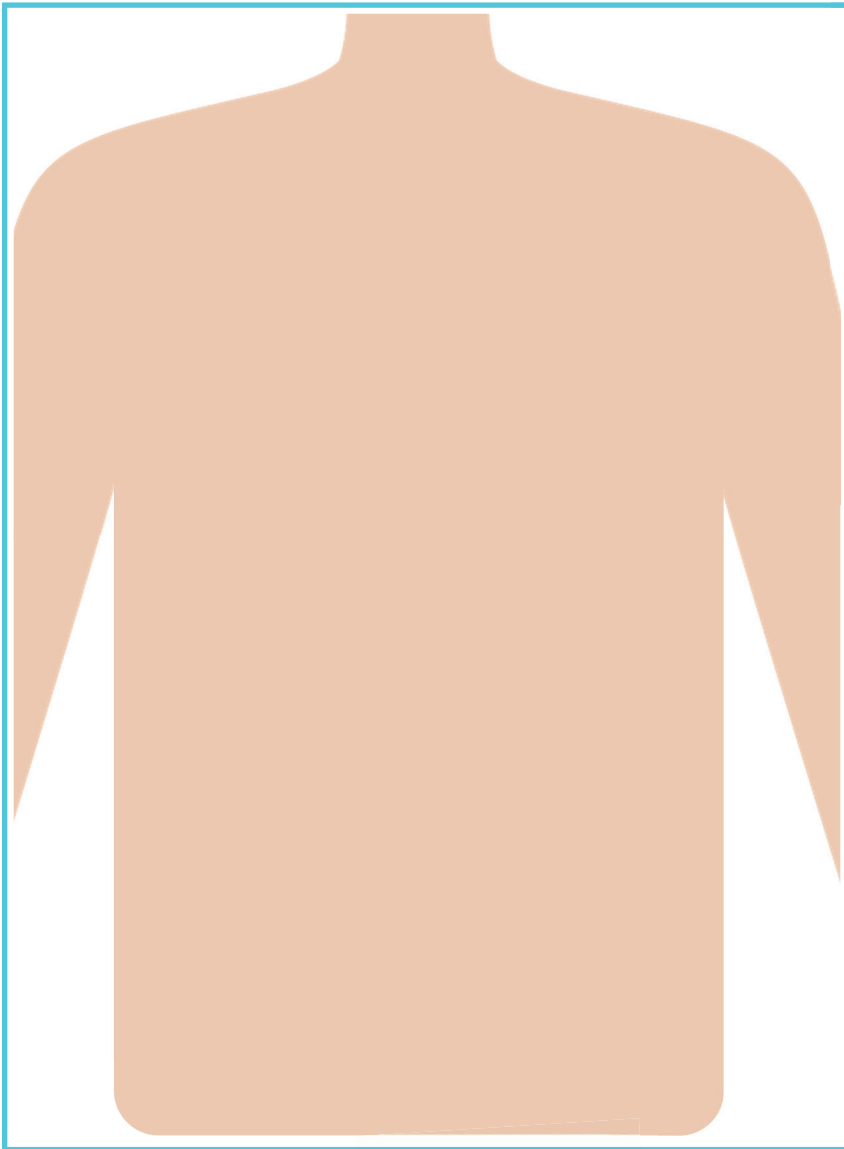


ここからCheck!!>>

1 点線(てんせん)にそって、「ないぞうパズル」をきりとろう！

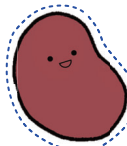
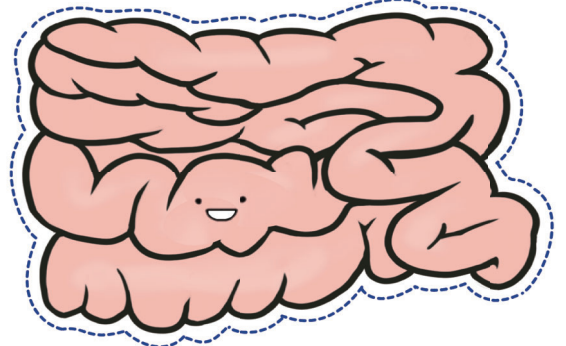
2 肌色(はだいろ)の体にきりとった「ないぞう」をおいてみよう！

3 いくつできたかな？ きたえをみて、かくにんしてみよう！

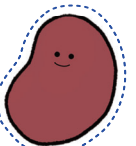


大腸 (だいちょう)

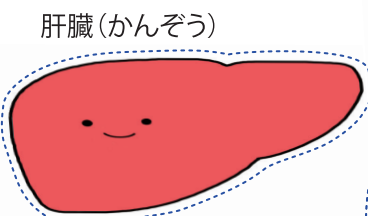
小腸 (しょうちょう)



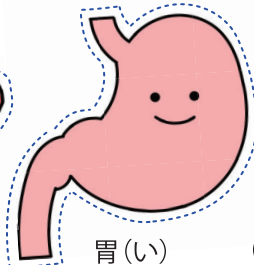
腎臓 (じんぞう)



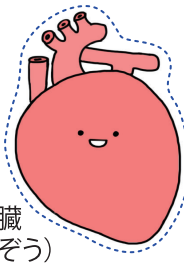
腎臓 (じんぞう)



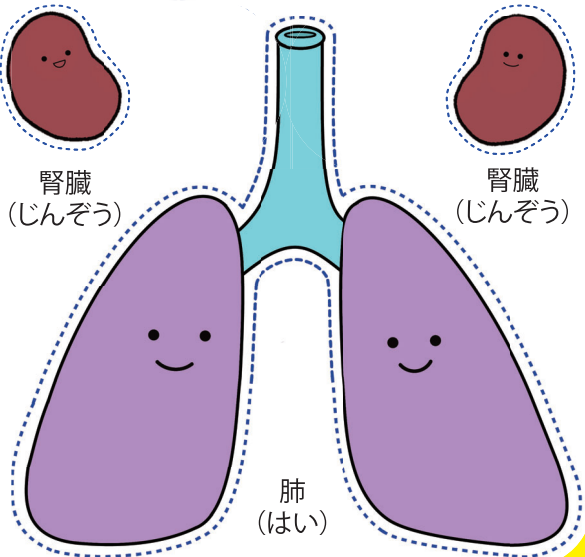
肝臓 (かんぞう)



胃 (い)



心臓 (しんぞう)



肺 (はい)