

アイ・フィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.27
 平成31年1月発行

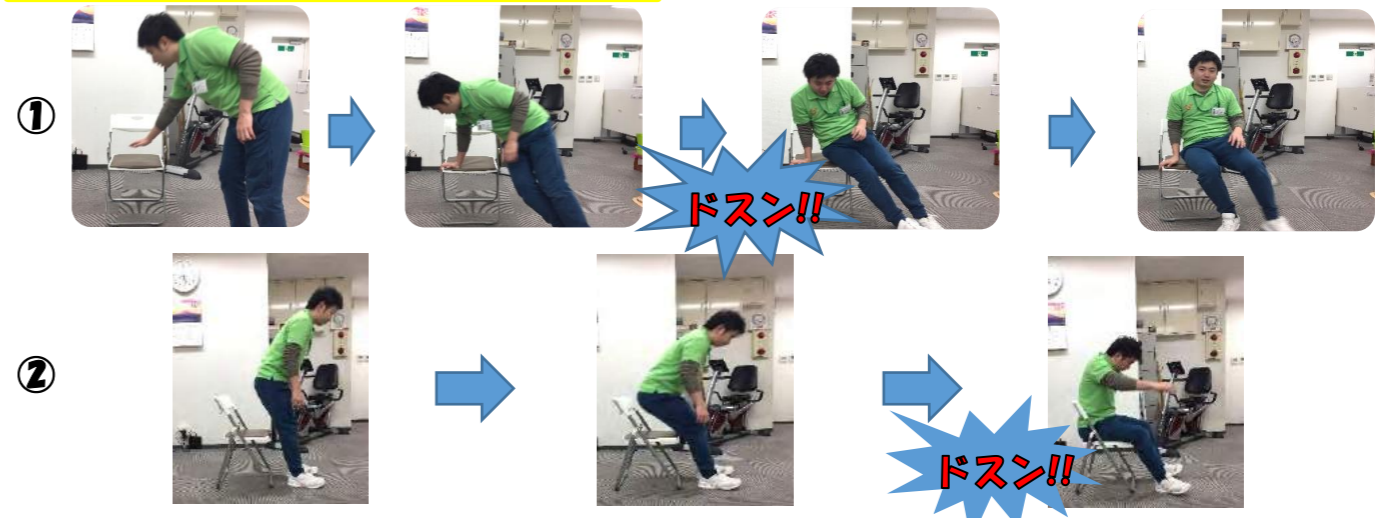
新年あけましておめでとうございます！
 皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎える事ができました。
 本年もスタッフ一同皆様のご利用を心よりお待ちしております★
 先月、ささやかではありますがクリスマス会を致しました♪今回はその様子を一部紹介したいと思います！

アイ・フィット淀川
るんるん通信
 (身体機能向上・維持計画)
 vol.28
 平成31年1月発行

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって幸多き年になるようお祈り申し上げます。冬の時期になりますと転倒の事故が増えます。今回は危険な動作について掲載させていただきます。健康な1年を過ごす為にくれぐれもご注意ください。

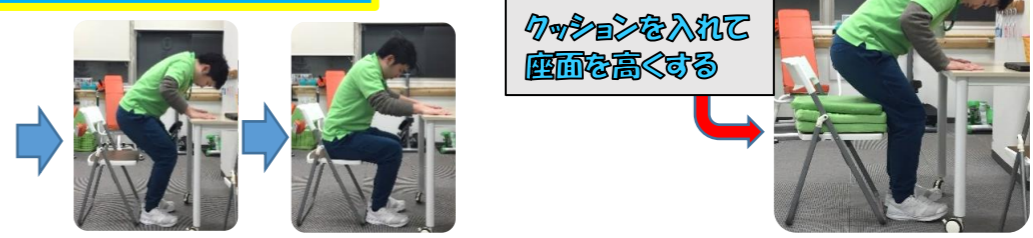


こんな座り方している方、要注意です！！



上の写真のような座り方をされていある方は、転倒や骨折の危険性があります。
 ①の写真は座る前に椅子から離れたところから手を伸ばして、勢いよく座面を手で支えながら座っています。もし手を着いて椅子がぐらついたり、目測を誤って手が座面から外れたときは転倒に繋がります。また座った直後の姿勢もお尻が半分浮いている状態で危険です。
 ②は勢いよくドスンとお尻から座っています。この座り方は圧迫骨折の危険があります。勢いよく座ることで背骨に大きな負荷がかかり骨折に繋がります。
 二つの写真に共通することは勢いよく座り足腰の筋肉を使っていないことです。

まっすぐ椅子に座りましょう！



膝を曲げるのが辛い方はクッションをおいて座面を高くしたり、テーブルや座面・肘掛に両手を着いて支えながらゆっくり座りましょう。まっすぐ座るといことは安全だけではなく、足腰の筋トレにも繋がります。



ご家庭でお困りの事や、運動の事で不明な点がございましたら
 理学療法士、スタッフへお気軽にご相談ください。
 アイ・フィット淀川で 検索
 TEL:06-6829-7575 管理者 野中 裕介
 ホームページ: <https://i-fit-yodogawa.com/>