

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

2025
October



GINKGO

運動の秋！どんな時でも最低限
これだけの運動はやっておこう！

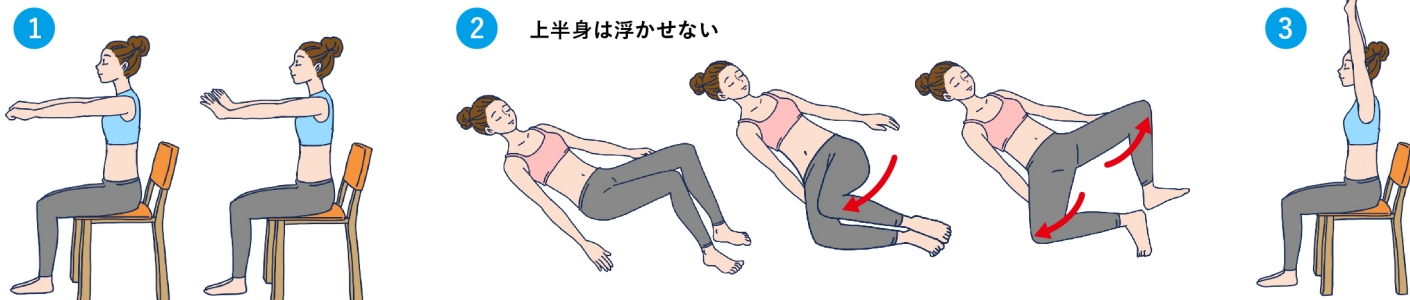
これだけはしたい体の運動 – 関節可動域運動編 –
スポーツの秋ですね。今回は、座っていても、寝たままでもできる運動をご紹介します。運動には身体機能の維持や向上、床ずれ（褥瘡）の予防、血行促進、精神的な安定などの効果があります。どなたでもできるのでぜひ、日常的な習慣にしてみてください。



PUMPKIN

関節可動域運動（ROM exercise）

これらの運動は、関節が固まるのを防ぎ、柔軟性を保つための運動です。短時間でも毎日行うことで柔軟性の維持に効果が期待できます。ただし、痛みを感じたり、体調が悪い場合は無理せずに中止しましょう。



① 手首・足首の曲げ伸ばし、回し運動

- ・手や足の指をグー・パーする。
- ・足首をゆっくりと回したり、上下に動かしたりする。
- ・手首をゆっくりと回したり、手のひらを返したりする。

② 股関節の開閉

- ・仰向けに寝た状態で、ひざを立てたまま、ゆっくりと両ひざを左右に倒す。
- ・両足をゆっくりと外側に開いて元に戻す。

③ 腕の上げ下げ、曲げ伸ばし

- ・腕をゆっくりと頭の上に上げたり下ろしたりする。
- ・ひじを曲げ伸ばしする。

寝たきりの状態でも、適切な運動を取り入れることで、身体機能の維持・向上、合併症の予防、そして生活の質の向上に繋がります。焦らず、根気強く続けることが大切です。介助者の方がいる場合は、サポートしながら行うことでより効果が期待できます。

今日の
雑学
It's a Trivial!!

蟋蟀在戸

（きりぎりすとにあり）

暦の七十二候で寒露の末候。
昔は蟋蟀（コオロギ）をチチロや
キリギリスと呼び、秋に鳴く虫の
総称でした。民家の戸口で秋の虫
が鳴き始める頃。

2025 年は 10 月 18 日～ 22 日

