

床ずれってなに？ どんなときになりやすいの？

床ずれとは？

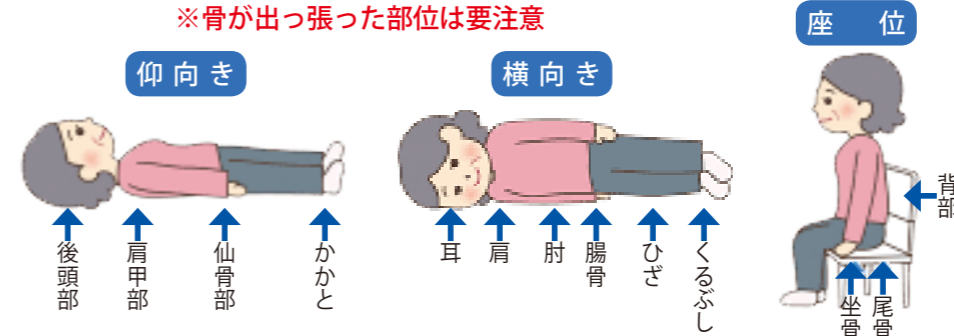
同じ姿勢を長時間とることによって、特に骨の突出部や脂肪の少ない部分の血流が悪くなり、体重の圧力で、皮膚の血液が流れなくなって細胞が死ぬことで床ずれ（疾病名：褥瘡）ができます。

床ずれの原因となる変化などに早く気づき、深い床ずれになる前に対策をとることが重要です。高齢者では特に発熱や転倒、認知症からも発生することがあり、1日できてしまうこともあるため注意が必要です。



でき始めの浅い床ずれ

床ずれが起きやすい部位



内臓脂肪を燃やす会 コラボ企画 第1回目：弱火編 おうちでできる メラメラ運動



運動教室は日中と夜間コースがスタート!!

8月からスタートした運動教室とのコラボレーション企画として、おうちでも簡単にできる運動を全3回にわたって紹介します。

内臓脂肪を燃やす会は、去年の参加者の8割に効果が現れた大好評の教室で、その中で実際に行っている基本的な運動を紹介。毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか？



YAGO メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士 滝口 義光 さん

下腹・ウエストの引き締め効果あり♪

◎スタンディング・トランク・ツイスト（上体ひねり）：左右交互に30回くらい動かしましょう

- ①両手で鎖骨をつかみ足を肩幅に開きます。
 - ②肘を回すように上半身をひねります。顔は正面を向けたままで、下半身は動かないようにしっかり踏ん張ります。
 - ③反対側も同じようにひねります。
- ☆テンポよく、繰り返しましょう



◎ニーアップ（膝上げ）：左右交互に30回くらい動かしましょう

- ①へそより高い位置に両手を固定して立ちます。
 - ②息をはきながら片膝をもちあげ、膝が手に当たったら息を吸いながら膝をおろします。
 - ③反対の膝も同様にもちあげ、おろします。
- ☆テンポよく、繰り返しましょう



ウエスト引き締め
+
脂肪燃焼効果!!

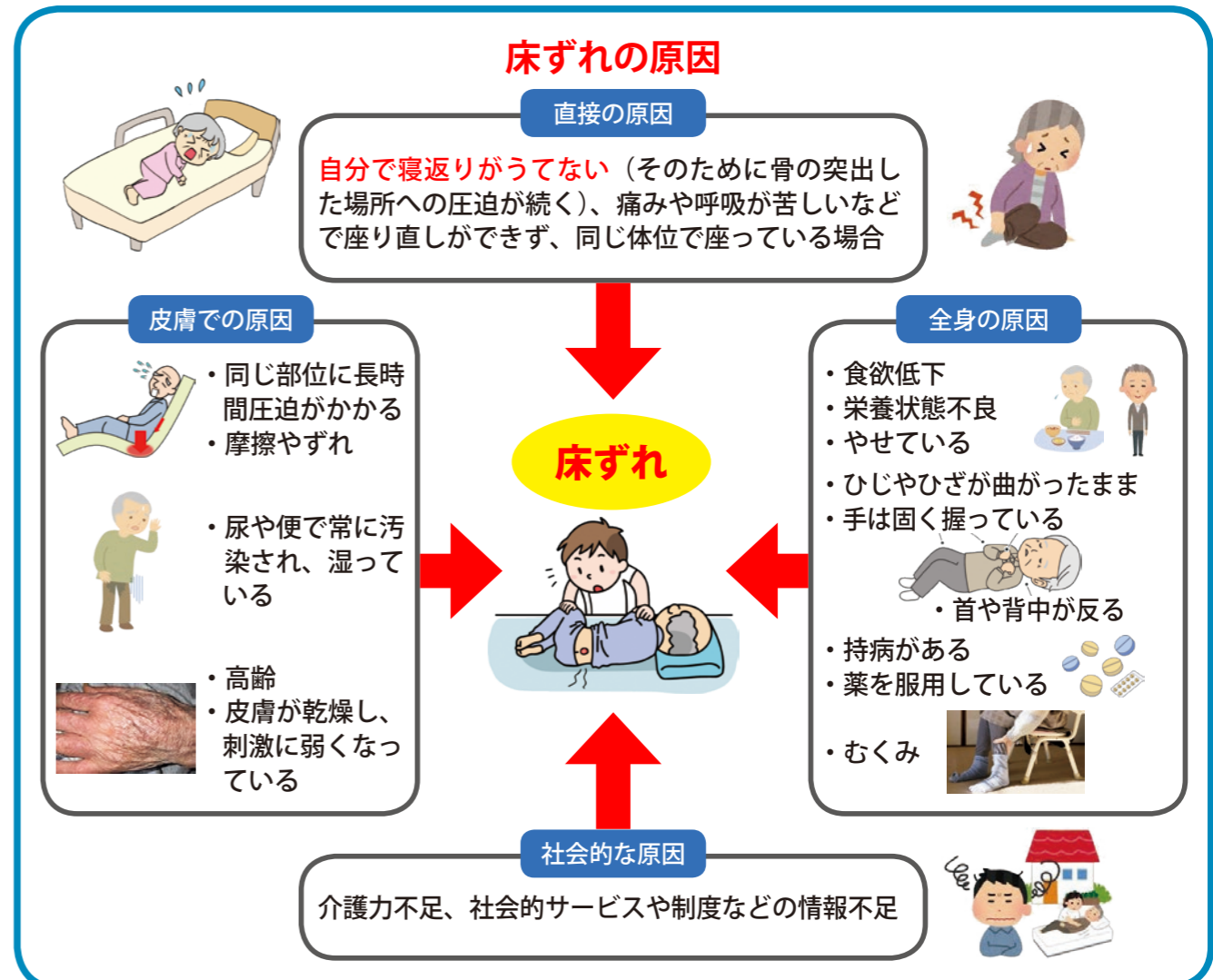
バージョンアップ版『スキップラ・ニーアップ』

☆ニーアップの運動に上半身の動きも加えます

- ①「ニーアップ①」のとき、胸を張り肩甲骨を寄せた姿勢でスタート。
- ②「ニーアップ②」のとき、膝をあげるタイミングで肘をつけます。



同フィットネスクラブ
健康運動指導士 齋藤 和人 さん



次回のテーマは、「床ずれ予防と対策について」です。