



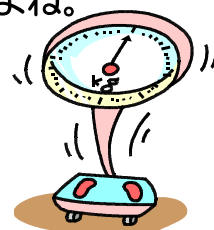
<http://www.pharma-care.co.jp>

あじさいだより

2005年2月

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

寒くなると、体は体温を保つために皮下脂肪を増やそうとしますので、どうしても太りやすくなります。しかし、冬は運動不足になりがちですね。そこで、今回は室内でできる運動を紹介します。



☆☆☆ 室内でできる有酸素運動 ☆☆☆

①踏み台昇降運動

10～15cmくらいの踏み台や段差を昇り降りするだけのシンプルな運動です。やっていることは階段の昇り降りですので、歩くよりもカロリー消費が多いです。

②巻き上げ足踏み運動

その場で足踏みするだけですが、かかとを自分のお尻に当てるように、脚を後ろに蹴り上げます。

③腿（もも）上げ足踏み運動

その場で足踏みするだけですが、ひざを自分のお腹に当てるように、脚を前に蹴り上げます。

②と③はセットで行うのが良いでしょう。テレビを見ながら、音楽を聴きながら、一日20分以上行くと効果的です。

☆☆☆ 室内でできる筋力トレーニング ☆☆☆

④胸の位置で両手を合わせて押し合う

（お祈りの形） 3セット

⑤左右の指の指（親指以外）を引っかけて引き合う

（左右交互に） 3セット

⑥

⑥両腕を両手首で交差して押し合う

（左右交互に） 3セット



⑤



⑦立ったまま腕立て伏せ

（机を使ったり、壁に手をついて行う） 30～50回

⑦



④～⑥は6秒間めいいっぱいの力で筋力をちぢめます。

このとき絶対に呼吸を止めないこと。

息は吐きながら行って下さい。止めると血圧が上がったりと逆効果です。

お気軽にご利用ください。



介護用品・介護用オハツの購入、住宅改修、
介護用品のレンタルは、お気軽にご相談ください。



介護ショップ あじさい

帯広市西9条南12丁目3番地5
TEL 0155-28-6646
FAX 0155-28-6647

営業時間

■平日/
8時45分～17時まで
■土曜/
8時45分～12時半まで
■日曜・祝日・第2・4土曜は
お休みです。

あじさい薬局・あじさい薬局西店は 更生医療の処方箋もお受けできます。

身体障害者福祉法の規定による更生医療を担当する医療機関の指定
を平成16年12月20日に受けました。

【更生医療】とは、身体障害者に対して、医療給付することによりその障害を除去又は軽減し、日常生活能力や社会生活能力を回復し獲得させることを目的とする医療であり、知事の定める医療機関において給付されます。

◎更生医療の給付例

視覚障害	角膜移植手術、白内障手術、網膜剥離手術など
聴覚障害	外耳道形成術、鼓膜穿孔閉鎖術、人工鼓膜、人口外耳など
音声言語そしゃく障害	歯科矯正、口唇、口蓋形成術、人工咽頭、食道発生訓練など
肢体不自由	関節形成術、人工関節置換術、理学、作業療法など
心臓機能障害	弁形成術、大動脈-冠動脈バイパス術、ペースメーカー植込み術など
肝機能障害	人工透析療法、腎移植術など
小腸機能障害	中心静脈栄養法など
免疫機能障害	抗HIV療法など

◎費用の負担

更生医療の給付を受ける場合、医療保険の適用が前提となり、適用後の自己負担相当分が給付の対象となります。なお、自己負担の軽減のため、重度心身障害者医療給付事業（北海道医療給付事業）と併せての利用が可能となります。

◎自己負担額

更生医療の給付を受ける場合、本人又は扶養義務の所得税課税状況に応じて、費用の一部又は全部を負担することとなります。