



『どんな運動が身体にいいの？』～理学療法士編～  
加東市民病院のリハビリテーション科には、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が勤務しています。

今回から、それぞれの職種で『運動』というテーマについてお話しさせていただきます。



リハビリテーション科  
理学療法士  
名部 勝彦

寝たきりや介護が必要になる原因の一つに『転倒による骨折』があります。理学療法の世界では、転倒しない身体づくりのために、様々な研究と取り組みが行われています。足の筋肉やバランス能力を鍛える運動など、みなさんも一度は耳にしたことがあるのではないですか。

しかし、転倒しやすい人の特徴として、これらの能力の他に『二重課題遂行能力』という力が低下していることが明らかになってきました。

二重課題遂行能力とは、二つのことを同時に行う能力です。この能力が低下すると、考え事をしながら歩いていて障害物につまずくなど、転倒の危険性が高くなります。

そこで今回は、二重課題遂行能力を高めるための体操をご紹介します。

理学療法士が教える!!

## とってもかんたん!二重課題遂行能力強化体操!

### 体操の手順

①



○椅子やベッドなどに腰掛けた楽な姿勢から、片側のひざをしっかり伸ばして、3秒数えます。

②



○反対側の膝を伸ばして、3秒数えます。その後、また①の動作、②の動作と3秒ごとに繰り返していきます。



体操のポイント!

体操は、左の手順の①と②を繰り返すだけですが、このままでは足が鍛えられる効果しかありません。二重課題遂行能力を鍛えるために、もうひとつ手順を加えましょう。

①と②を繰り返す回数を1回、2回…と数えるかわりに、『100』『97』『94』…と100から順に3ずつ引いた数字を声に出して数え、『1』になるまで運動を行います。

この手順により、『足を鍛える』ことと『計算』という二重の課題を遂行できる、とても効果の高い体操となります。



転倒による骨折・けがを防ぐために、筋力やバランスに加え、二重課題遂行能力も鍛えられることをお勧めします!



毎日この体操を続けるだけで、あ88、85、82、あれ?、難しい!

## 加東市農業委員会委員選挙のお知らせ

加東市農業委員会の委員を選出する選挙が、次のとおり執行されます。立候補および投票ができる方は、農業委員会委員選挙人名簿に登録されている方です。

### ①投票について

投票日時 4月26日(日) 7:00~20:00

投票所 第1選挙区(社地域)…加東市役所  
第2選挙区(滝野地域)…旧滝野庁舎  
第3選挙区(東条地域)…東条文化会館(コスミックホール)

※選挙区により投票できる場所が異なるのでご注意ください。

### ②期日前投票について

投票期間 4月20日(月)~25日(土) 8:30~20:00

投票所 ①の投票日の投票所と同じです。

※不在者投票は、通常選挙と同様に行なわれます。

### ■立候補について

立候補届出書類は、市選挙管理委員会および市民課に備えているほか、市選挙管理委員会のホームページからもダウンロードできます。詳しくは市選挙管理委員会にお問い合わせください。

### 立候補届出書の事前審査

日時 3月31日(火) 13:00~17:00

場所 加東市役所3階301会議室

### 立候補受付

日時 4月19日(日) 8:30~17:00

場所 加東市役所2階201会議室

問い合わせ 加東市選挙管理委員会(庁舎4階) ☎43-0399