

かけがわ健康カレッジ新聞

～体操を始める前に～

脈拍の測定

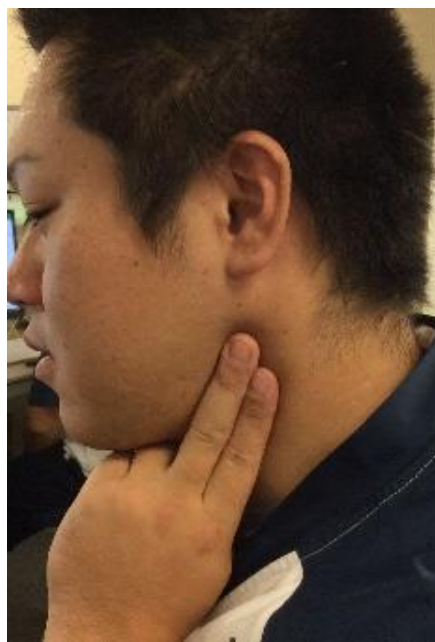
・体操量の目安として脈拍を測りましょう。

※カレンダーやチェック表(別紙)に行った内容を記載しましょう！

脈の取り方



トウコツ
橈骨動脈
手のひらを上に向け、人さし指の延長線上の手首に人さし指、中指、薬指の3本の指を当てる。

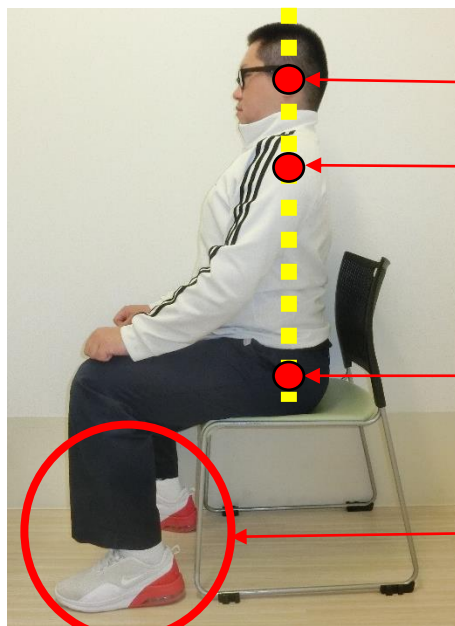


ケイ
頸動脈
気管と胸鎖乳突筋の間に人さし指、中指の2本の指を当てる。強く押さえつけない。

- ・1分間脈拍を数えます。
 - ・体操前後に脈を測りましょう。
- 体操前に比べて体操後は10回/分程、脈拍が上がると良いです。

姿勢

・良い姿勢で体操を行うようにしましょう。



耳垂
肩峰
大転子(股関節)
両足を地面につける



両肩は地面に対して水平にしましょう。
膝・足は肩幅ぐらいに広げましょう。

- ・背もたれから背筋を離しましょう。
- ・良い姿勢でいるだけでも体操になります。常に意識しましょう。



掛川東病院
通所リハビリテーション
理学療法士 市川 真