

なかなか外出できない今こそ!

『動かない』と『動けなくなる』!

家の中でも身体を動かそう! “理学療法士が薦める運動”

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一ですが、動く量(活動量)が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。

生活不活発病

予防の
4つの
ポイント

- 01 **なるべく動くことを心がけよう。** 自分でできることは自分でやる!
- 02 **日中、ずっと横にならない。** 1日1回布団をたたもう!
- 03 **身の回りを片付けよう。** 歩きやすい通路を確保しましょう!
- 04 **「安静第一」は思い込み。** 「無理は禁物」「動く和家人に迷惑がかかる」とは思い込まないでください。

ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師や医療関係者に相談してください。

筋カトレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
10回1セットから始め、可能であれば3~4セットを目安に行いましょう。

① ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。
伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

太ももの前の筋肉が強くなります。



② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

足全体がしっかりしてきます。

膝がつま先より出ないように

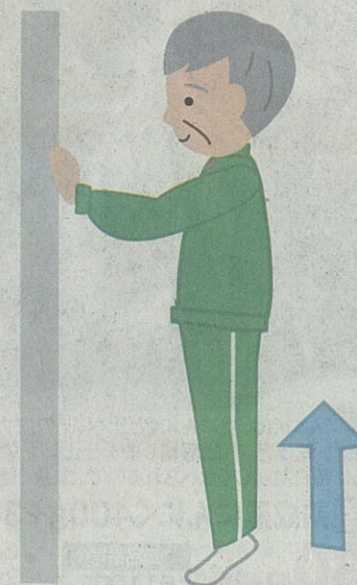


③ かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

ふくらはぎの筋肉が強くなります。



1 踏み台昇降運動

m程度の踏み台を用いて、
に昇り後方に降りる運動を
返します。

台がなく、足が危険なく
られるようであれば
の上がり框や、自宅の階段でも
できます。



2 ペットボトル 腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って
500mlのペットボトルに
水を入れて両手に持ち、
テンポよく前後に交互に
振る運動を行います。

水の量を増減することで
負荷を調節できます。



【有酸素運動のポイント】

自覚症状	
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

運動の強さは
左の「ボルグ指数」を
目安にします。

「13」を【息がはずむ
くらいの運動】とし、
運動中の自覚が
「11-13」となるように
運動を実施しましょう!

表:ボルグ指数

安全で効果的な運動で、体力を落とさない工夫を

国民の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス対策で大変な
日々をお過ごしのことと思います。理学療法士は日頃から治療として
運動を活用しています。そこで今回は、家の中でも簡単にできる運動を
ご紹介します。まずは動いてみましょう。効果を実感できると思います。



公益社団法人
日本理学療法士協会
会長 半田一登

日本理学療法士協会のWEBサイトでは、
より詳しい運動方法や、安全で効果的な
歩き方等のコンテンツを計画しています。

日本理学療法士協会



リガラボ



<http://www.japanpt.or.jp>



公益社団法人
日本理学療法士協会
Japanese Physical Therapy Association