

自宅でできる運動療法

運動を行う前の確認

- ・食事前後30分は運動を控えましょう
- ・3ページと6ページを確認し、症状がみられる時は速やかに中止し理学療法士、医師などにご相談ください

有酸素運動

- ◆まずは準備体操から始めていきましょう!(ストレッチなどを5~10分程度)
- ◆次に体力に合った運動を選びましょう
(息が弾むくらいの運動を20~30分程度)
- ◆運動後は整理体操をしましょう(5~10分程度)

運動例



「13」を「息がはずむくらいの運動」とし、
運動中の自覚症状が「11・13」となるように
運動を実施しましょう!

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

表：ボルグ指数

【ポイント】

- ・運動の強さは右の「ボルグ指数」を目安にします
- ・運動は準備体操・整理体操を含めて60分程度を目指します
- ・体力に合わせて2回に分けて実施してもよいでしょう
- ・週3~4回、可能なら毎日行いましょう

※ご不明な点はかかりつけの医療機関の医師または理学療法士にご相談ください

足の筋力をきたえる運動

- ・痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止しましょう
- ・バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう

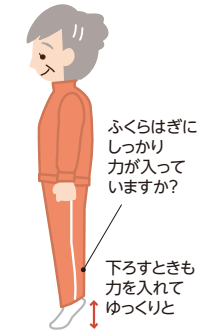
体重を支える筋肉をきたえよう

- ◆足を広げて立ち、スクワット運動をします
- ◆膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろします
- ◆膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げます



ふくらはぎの筋肉をきたえよう

- ◆肩はばに足を広げて立ち、背伸びをします
- ◆かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします



お尻の筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足を後ろにゆっくりあげます
- ◆体が前に倒れないようにしましょう
- ◆動かせる範囲でゆっくりと動かします



足を開く筋肉をきたえよう

- ◆イスなどを持ち足をゆっくり外に開きます
- ◆体が横に倒れないようにしましょう
- ◆ゆっくり体が傾かない程度で動かします



【ポイント】

- ・息はこらえず回数を数えながら運動しましょう
- ・10~15回を1セットとして、3セットを目標にしましょう
- ・体力に合わせて3セットを1日1~3回行いましょう
- ・頻度は週3回程度行いましょう