

# 自宅でできる運動療法

## 運動を行う際の注意

- ・薬物療法中は食前の運動は控えましょう
- ・痛みがある時は速やかに中止し、理学療法士、医師などに相談しましょう
- ・P5、P6の症状があるときは早めに医療機関に相談しましょう

## 有酸素運動

一日あたり合計で**20～30分**程度を目安に行いましょう。

### ●自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動

いつもより少し早めに歩きましょう。家の中で行う時には好きな音楽を聴くのも良いです。



### ●踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。昇降する足の順番を変えたり、左右に昇降したりするのもよいです。



### ●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、前後に交互にふる運動を行うと腕の有酸素運動になります。水の量を増減することで負荷を調節できます。



## 筋力トレーニング

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。

### ●ひざのばし運動

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。余裕があれば重錘バンド(1kg程度)を足首に巻くとよいです。



### ●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。



### ●かかとあげ運動

なるべく膝をのばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。  
※後ろや前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。

