

# 自宅でできる運動療法

## ●不明な点は理学療法士にご相談下さい!

<運動を行う際の注意>

- ✓ 食前後30分は運動を控えましょう
- ✓ 無理せず体調の悪い時は休みましょう
- ✓ 運動は“ややきつい”と感じる程度にしましょう
- ✓ 息切れが強くなったら休憩し、呼吸を整えましょう
- ✓ 運動するときは口すぼめ呼吸や可能なら腹式呼吸をしましょう
- ✓ 動くときは息を止めず、息を吐きながら動きましょう

## 口すぼめ呼吸



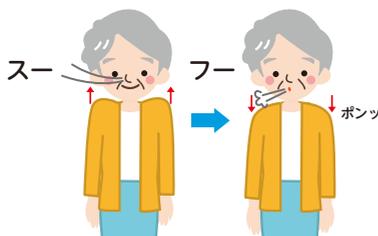
鼻から息を吸います。



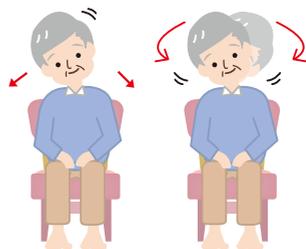
唇を軽くすぼめて、  
口からゆっくりと吐き出します。

## 運動前の準備体操

首や肩、身体全体の緊張を落とすためにリラックスしましょう!



息を吸いながら肩をすぼめて、  
ため息をつきながらポンッと  
下ろす運動を3回繰り返します。



頭を左右に倒し、  
まわす運動を2回繰り返します。

## 柔軟性トレーニング

身体の柔軟性を維持・改善する運動も行いましょう！  
それぞれのストレッチは1回20秒で5回を目安に行いましょう！

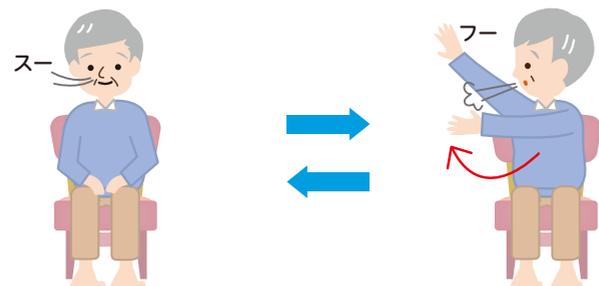
### 体幹、背部のストレッチ



両膝を立て、鼻から息を吸います。

息を吐きながら、  
両膝を左右に倒します。

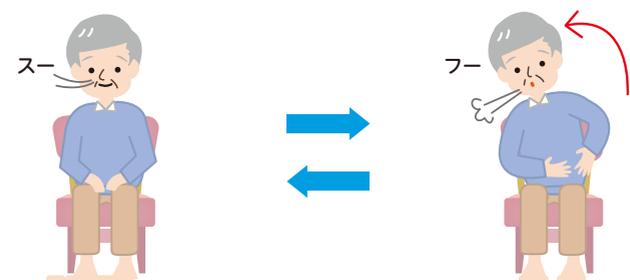
### 体幹のストレッチ①



鼻から息を吸い、  
吐きながら身体を左右にひねります。

息を吐き終わるまでに戻します。

### 体幹のストレッチ②



鼻から息を吸い、  
吐きながら身体を左右に倒します。

息を吐き終わるまでに戻します。

## 下肢の筋力トレーニング

- 10回を1セットとし2~3セットを目指しましょう
- 体調に合わせて1日2回行いましょう
- 運動は週3回程度を目指しましょう
- 必ず息を吐きながら力を入れましょう
- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください

### ふともも上げ運動

息を吐きながらふとももを真上に上げて止めます。これを左右交互に繰り返します。



### ひざのばし運動

息を吐きながらひざを真っ直ぐ伸ばして止めます。これを左右交互に繰り返します。



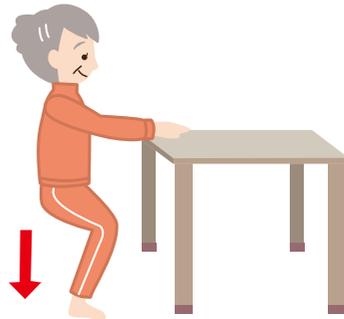
## 立ち上がり運動

足を少し手前に引き、おじぎをし、さらにゆっくりと息を吐きながら立ち上がり止まります。そしてまた息を吸った後、吐きながらゆっくりと椅子に座ることを繰り返します。



## スクワット

ゆっくりと息を吐きながら膝を曲げて、伸ばすことを繰り返します。



## かかとあげ運動

ゆっくりと息を吐きながらかかとを上げてつま先立ちになり、戻ることを繰り返します。



## 有酸素運動

- 準備体操を行った後、体調が良ければウォーキングを行きましょう
- 目標は**20分程度**ですが、最初から無理しないようにしてください
- 歩くペースにも気を付けましょう!
- “**ややきつい**”と感じる程度で十分です
- **週3回程度**と、できるだけ習慣化すると良いです

### ウォーキング (速歩)



「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	ボルグ指数
	20
非常にきつい	19
かなりきつい	18
きつい	17
	16
	15
	14
ややきつい	13
楽である	12
	11
	10
かなり楽である	9
	8
非常に楽である	7
	6

表：ボルグ指数

P5にあるような症状がある方は運動前に医師、理学療法士に相談してください。