

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」「動くとか家族に迷惑がかかる」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 ト レ 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。



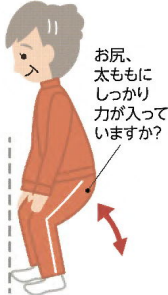
② スクワット

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

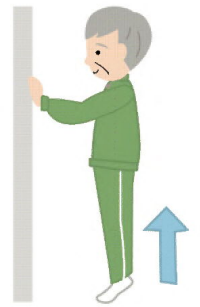


③ かかとあげ運動

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。



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）

1日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

① 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。

踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上がり框や、自宅の階段でも運動できます。



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		運動の強さは左の「ボルグ指数」を目安にします。
ボルグ指数	自覚症状	
20	非常にきつい	「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！
19	かなりきつい	
18	きつい	
17	ややきつい	
16	楽である	
15	かなり楽である	
14	非常に楽である	
13	非常に楽である	
12	非常に楽である	
11	非常に楽である	
10	非常に楽である	
9	非常に楽である	
8	非常に楽である	
7	非常に楽である	
6	非常に楽である	

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。



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



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