

# 災害時に体力を落とさない ためのリハビリ

※ご利用に際してのお願い

このパンフレットは、ご自分で歩ける方や、座っていらっしゃる方々ご自身が、自分の体力を落とさないようにすることを第一の目的に考えて作成しています。ご利用者の責任のもと、体調に合わせ無理のない範囲で行ってください。

自分で起き上がることが難しい方や、もともと寝たきりの状態の方には、医療者が関節運動や褥瘡予防の体位変換に努める必要がありますので、フローチャートに従って専門家の指導や支援を仰いでください。

ア

この2日の間に、  
続けて5分以上歩くことができましたか？

問題なく歩けた

①へ

- 歩きづらかった
- 歩けたがづらかった

胸がくるしい  
息がきれる  
痛みがでる  
すぐ疲れる

②へ

- 歩けなかった
- 歩いていなかった

③へ

# ① 5分以上歩ける方へ

- 転ばないように気をつけて歩いてください。
- 歩くことが急につらくなったら早く診てもらいましょう。
- 体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう(図1)。各運動 10回×3セット×1日2~3回



図1-1 スクワット



図1-2 かかと上げ

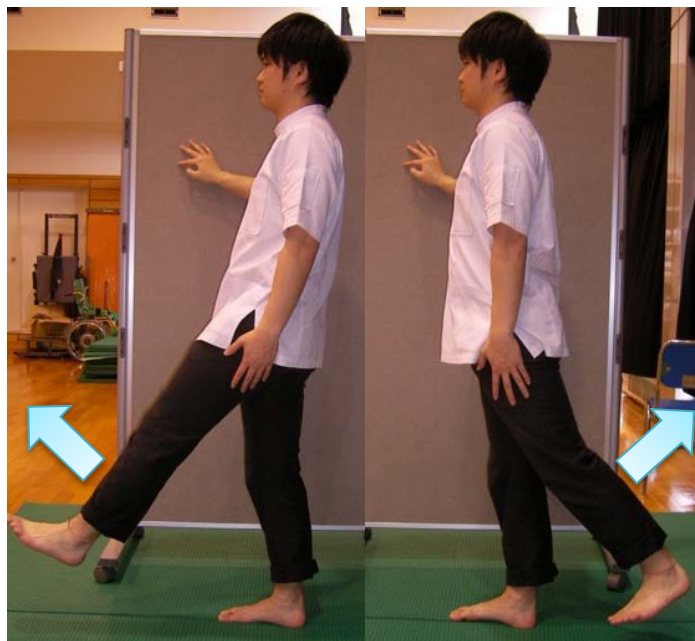



図1-3 足あげ(前後)



図1-4 足の外開き

## ② 歩くのがつらい方へ

- じっとしていると体力が落ちます。症状(つらさ)がひどくならないければ、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。必ず人と一緒に歩いてください。
- つらくなったら休みましょう。
- 歩いているときに症状(つらさ)がひどくなったら、なるべく早く診てもらいましょう。
- 症状(つらさ)が減ってきたら、最初のページのに戻って再確認します。

# ③ 歩けなかった方へ

昨日から今日までの間に、  
20分以上続けて座っていられたか？

問題なく座って  
いられる

④へ

5分以上は座れたが  
20分は無理だった

胸がくるしい  
息がきれる  
痛みがでる  
すぐ疲れる

⑤へ

• 5分座れなかった  
• 座っていない

⑥へ

# ④ 20分以上座れる方へ

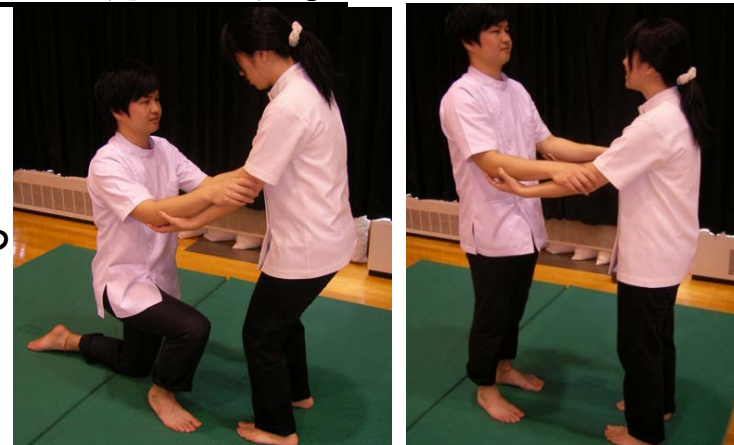
- 安定したものにつかまって立つ練習をしましょう。  
必ず人と一緒に練習してください(図2)。

図2-1  
壁につかまる場合



図2-2  
人が支える場合

ひざ立ちで、前から  
両手を持って支え  
てもらい、立ちます



- 気分が悪くなったり、痛みが出たら、休みます。
- 立ってふらつかなければ、足ぶみをしてみましょう。
- 立って足ぶみが5分できたら、つかまり歩きをして  
みましょう。必ず人と一緒に歩いてください。
- つかまり歩きができれば、最初のページの **ア** に戻って再確認します。

# ⑤ 5分以上座れる方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう(図3)。



図3-1 ひざの曲げ伸ばし運動

ひざをしっかりと  
曲げ伸ばし  
しましょう。

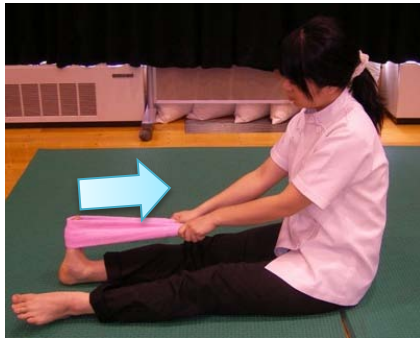


図3-2 足首の運動

足裏にタオルを  
かけて足首をそらし、  
つま先を踏み込み  
ます。



図3-3 ねじりの運動

ひざを立て、左右  
に体をゆっくりと  
ねじりましょう。

# ⑤ 5分以上座れる方へ (続き)

- 少しずつ座る時間を長くしましょう。
- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら、休んでください。
- 20分以上座れるようになったら、「④ 20分以上座れる方へ」に進みます。



# ⑥ 座れない方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう(図4)。



図4-1 ひざの曲げ伸ばし運動

ひざをしっかりと  
曲げ伸ばし  
しましょう。



図4-2 足首の運動

足首もしっかりと  
反らしたり、  
踏み込んだり  
しましょう。

## ⑥ 座れない方へ（続き）

- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら、休んで、なるべく早く診てもらいましょう。
- 足の運動を3分間続けて3～5回できるようになったら、座る練習をしてみましよう。座る練習は必ず人と一緒にしてください。
- 座るのがつらかったら、無理をせず、足の運動を続けてください。
- 5分以上座れるようになったら、「⑤ 5分以上座れる方へ」に進みます。

このパンフレットに関するお問い合わせはこちら

(社)日本理学療法士協会

「災害時に体力を落とさないためのリハビリ」

パンフレット担当

E-Mail : [jpta@japanpt.or.jp](mailto:jpta@japanpt.or.jp)