

災害時に体力を 落とさないための運動

※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

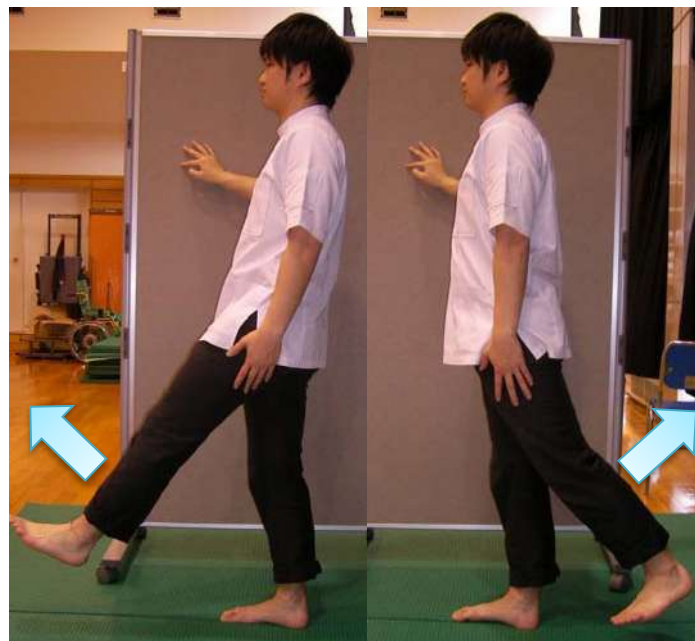



図1-3 足あげ(前後)



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)。



ひざをしっかりと
曲げ伸ばし
しましょう。

図4-1 ひざの曲げ伸ばし運動



足首もしっかりと
反らしたり、
踏み込んだり
しましょう。

図4-2 足首の運動

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

(公社)日本理学療法士協会

「災害時に体力を落とさないための運動」

パンフレット担当

E-Mail : jpta@japanpt.or.jp