

智頭病院だより



外出自粛による運動不足
おうちの中で解消しましょう

リハビリテーション室

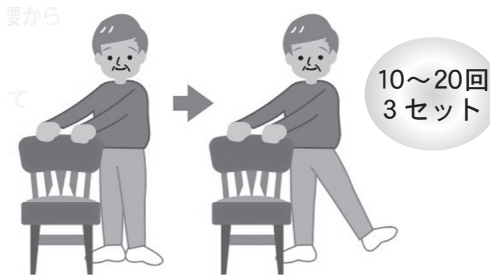
新型コロナウイルスの感染予防や、寒さも増してきて外出を控え自宅での過ごし事が多くなっていると思います。長期にわたる外出制限で運動不足になると生活習慣病の発症や身体機能の低下をきたすリスクが高くなります。日頃から運動を心がけ健康な体、動ける体作りをしましょう。今回は、家でできる運動を5つ紹介します。

運動前の注意点

- ・体調がすぐれない日は無理に行わない
- ・つかめる物の近く又は物をつかみながら安全に行く
- ・立位が不安定な場合は椅子に座って行う
- ・運動中に息を止めない
- ・運動中に痛みや体調の変化を感じたら中止する
- ・普段運動しない人は少ない回数から始め、徐々に増やす
- ・持病がある人や痛みがあり生活に支障が出ている人はかかりつけ医に相談してから行う

③足の外開き運動

【足の筋力トレーニング・バランス練習】



10～20回
3セット

- ・椅子の背もたれ等につかまる
- ・つま先を正面に向けたまま足を外に開く
- ・5秒かけて開き5秒かけて閉じる

②かかとの上げ下げ

【骨粗しょう症予防・血行改善】



10～20回
3セット

- ・椅子やテーブル等につかまり足を肩幅に広げて立つ
- ・かかとをゆっくり上げ下ろしする

①体伸ばし

【全身のストレッチ】

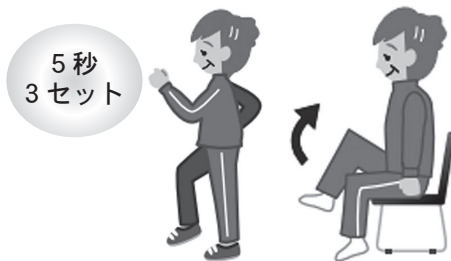


10秒
3セット

- ・ゆっくり手を上げる
- ・上で10秒止める
- ・ゆっくり手を下げる

⑤足踏み運動

【敏捷性トレーニング・バランス練習】



5秒
3セット

- ・バランスを崩さない程度で可能な限り足を高く上げ、できるだけ早く足踏みをする。

④立ち座り運動

【足の筋力トレーニング】



5～10回
2セット

- ・足を少し手前に引き背すじを伸ばして立ち上がる。
- ・ゆっくりと5秒かけて立ち5秒かけて座る



運動するときのポイント

- ・ひとつひとつの動作はゆっくりと大きく
- ・少し息が弾むまたは少しきついと感じる程度に
- ・日々継続して運動を行う事が大切
- ・体力に不安がある人は少ない量、短い時間でもOK
- ・毎日運動を続けることを意識しましょう

参考・引用資料：理学療法ハンドブックシリーズ（公益社団法人日本理学療法士協会 HP）

問合せ先 国民健康保険智頭病院 事務部 ☎75-3211