

自宅でできる運動のご紹介

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で様々なイベントが中止や延期となり、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

外出したり、他者交流したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。

“**自宅でできる運動！ストレス解消法！**”としていくつかご紹介します。

☑「生活リハビリ」について

生活自体をリハビリととらえ、家事を行う事など日常生活で無意識に体を動かすことそのものをリハビリとして考えることといたします。朝起きたら洗面所で顔を洗い、トイレを済ませ、着替えて、ゴミ出しをして、食卓で食事をとり、掃除をして、適度に外の空気を吸う・・・つまり、当たり前前の日常生活を送るという基本的なことがそのままリハビリになります。何事もおっくうにならずに「はいはいリハビリ、リハビリ。予防、予防。」と自分に呪文のように声かけながら(笑)

☑生活リハビリ+ながら運動

(生活しながら...ついでに...)

「ながら」と「ついで」

○座りながら(テレビを見ながら、コマーシャルの時に)

足首の上下 膝伸ばし もも上げ

○洗面所や台所をついでに

スクワット 背伸び もも上げ足踏み

○新聞取り、玄関掃除 ゴミ出しのついでにもう一步

近所をウォーキング

○外出したら

エレベーターから階段にする。

スーパーでは車を遠くに駐車する。 などなど

[参考]社会福祉法人清流会 田中康代理学療法士による講話

足首ぱたぱた(前頸骨筋・下腿三頭筋)

つま先上げ・かかと上げの方法

両足のかかとは床に着けたまま、ふくらはぎとすねの筋肉を意識して両足のつま先だけを上げます。



両足のつま先は床をつかむようにして着けたまま、ふくらはぎの筋肉を意識して両足のかかとだけを床から上げます。



「体力の正体は筋肉 樋口満 集英社新書」より引用

スクワット(大腿四頭筋・大殿筋)

つかまりスクワットの方法

両手で椅子の背もたれをつかみ、背筋をのばしてまっすぐ前方を見ます。



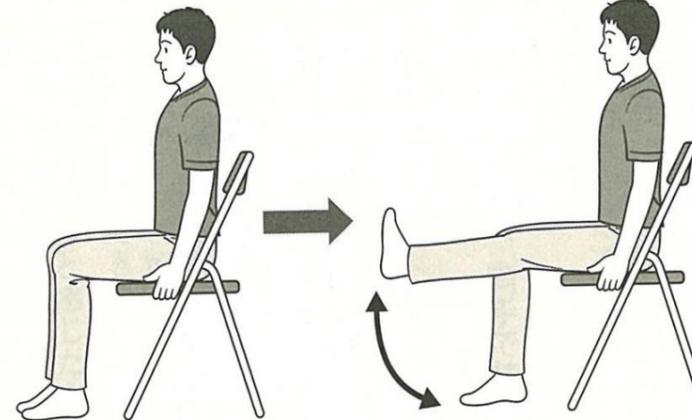
椅子に腰かける感じでゆっくりひざを曲げます。曲げたひざがつま先より前方に出ないように意識します。



「体力の正体は筋肉 樋口満 集英社新書」より引用

膝伸ばし(大腿四頭筋)

ひざ関節のばしの方法



両手で椅子の座面をつかみ、片足のひざ関節をのばしてつま先が天井に向く(足首が90度になる)ようにゆっくり持ち上げて5秒キープします。

「体力の正体は筋肉 樋口満 集英社新書」より引用

もも上げ(腸腰筋・大腿四頭筋)

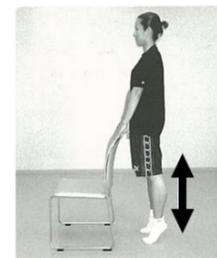
太ももアップの方法

おなかと太もも前部の筋肉を意識し、大きく呼吸しながら、片方の太ももをゆっくり持ち上げます。ひざはできるだけ胸に近づけます。

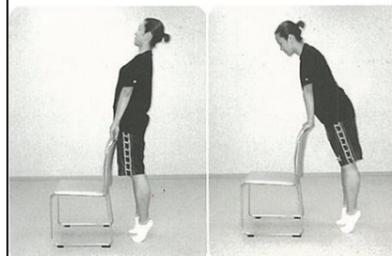


「体力の正体は筋肉 樋口満 集英社新書」より引用

背伸び・踵落とし(脊柱起立筋・下腿三頭筋)



背筋を伸ばし頭を高くして親指の付け根に体重をかけまっすぐ上に伸び踵を「すとん」と落とします。



反り返ったり前屈みにならないように気をつけましょう。

誤った例

「運動器の機能向上実践テキスト 川初 清典 中央法規出版」より引用

もも上げ足踏み(大腰筋・大・中殿筋)

ふらつく時は無理をせず手すりなどしっかりした物につかまりましょう。



「NHKきょうの健康 転倒予防の簡単筋トレ 久野譜也 NHH出版」より引用