自宅で出来る体力維持体操

発行:中伊豆リハビリテーションセンター 伊東の丘 令和2年 7月

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が少なくなっていませんか? 活動量が少なくなると筋力が弱くなり、歩く力が低下し転倒の危険性 が高まります。体力を維持するために自宅でできる体操を紹介します。 ぜひお試しください。

①足踏み運動



椅子に座ってしっかりと太ももを上げましょう。腕を振る事で全身運動にもなります。

上げた足を踏み込むように下ろすと 効果的です!

②膝の曲げ伸ばし



膝から下を蹴り出すように伸ばして いきます。

伸ばした時つま先を立てるとなお効 果があります。

③足の開き・閉じ運動



足を揃えて、膝を開いたり・閉じた りしましょう。

閉じる運動は100円ショップなどに あるゴムボールを使うとより効果が あります!

④お尻もぞもぞ体操



左右のお尻の骨が出っ張っている所 (座骨)の周りをこねるように骨盤 を回します。

左右にもぞもぞと頑張りましょう!

⑤かかと上げ



椅子やテーブルに掴まってかかとを しっかり上げます。

どこかに掴まって行う場合は十分に 固定してある場所を選びましょう!

⑥スクワット



椅子に掴まりながらお尻をなるべく真下に下げながら床に近づけます。

腰や膝への痛みがある場合は、無理 のない範囲で行って下さい!

~運動時の注意点~

- ①回数は各10~20回程度で始めましょう。体力に合わせて回数を徐々に増やして下さい。
- ②痛みの無い運動の範囲や項目を選んで行って下さい。
- ③運動前後の水分補給を行いましょう。部屋の中でも熱中症になる 場合があります。

療法士からのコメント

転倒は骨折に繋がりやすく、骨折すると歩く力がさらに低下し転びやすくなるという悪循環に陥ります。日頃から運動をして転びにくい身体づくりをしましょう。転ばないためには、『身体を支える筋力をつけること』、『ふらつかないようにバランスをとる力をつけること』が大切です。ご紹介した体操はこれらの力をつけるのに有効です。少しずつで構いません、継続して行ってみてください。



理学療法士 山田 岳史

お問い合わせ先

〒414-0055 伊東市岡1349-3 中伊豆リハビリテーションセンター 伊東の丘 TEL:0557-36-6366

発行元

社会福祉法人 農協共済 中伊豆リハビリテーションセンター 伊東の丘

訪問看護ステーション そよかぜ TEL:36-1530 通所介護 伊東の丘きらめき TEL:36-6381 障害者支援施設 伊東の丘いずみ TEL:36-6375