社会医療法人　北海道恵愛会　　Vol.02

札幌南三条病院　　2021.03

ごあいさつ

みなさん初めまして、当院リハビリテーション科理学療法士の千葉と申します。
コロナ禍、今までスポーツをやっていたとか、運動教室に通っていたというみなさんも参加がままならない時代となってしまいました。さらに時節柄、運動不足に落ち入りやすい時でもあります。そこで今回はご家庭で出来る簡単な体操を、そして公益財団法人長寿科学振興財団ホームページから「ロコトレ」をご紹介いたします。

トレーニングの原則

運動不足のかたがきつい運動を行うのは良くありません。下記の注意点をお守りいただき実行しましょう。特に呼吸器疾患や心疾患をお持ちの方や、整形外科疾患をお持ちの方はご注意下さい。どの運動もご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

力をいれる時、息を止めない。
関節や筋肉に痛みを感じたならば中止する。
息切れを生じない程度で行う。

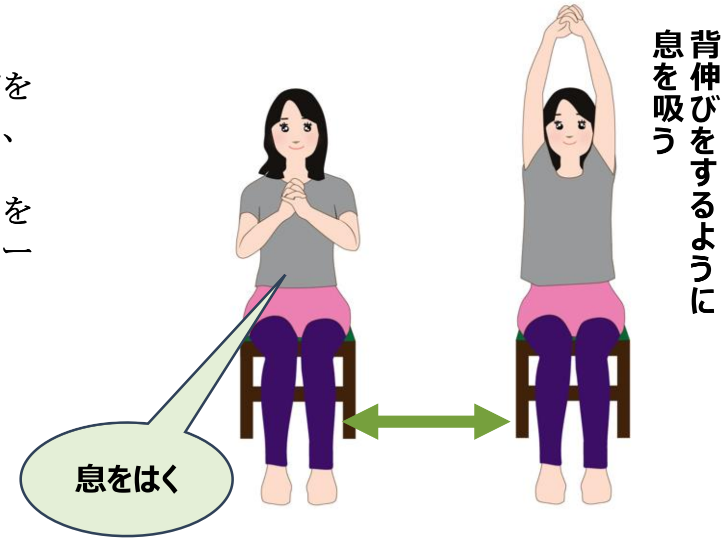
準備運動

簡単で安全な練習を３つほど選んでみました。身体の調子を整え、運動に適した足腰のためにも実行してみましょう。

１．呼吸体操

右図のように両手を組み軽く背伸びをするようにしながら大きく息を吸い、出来る範囲で胸を張るようにする。
そのあと口をすぼめて「ふー」と息をはきながら手を下に戻す。楽なスピードでゆったりと行いましょう。

これを 5 回行います。



２．　膝関節を伸ばす体操

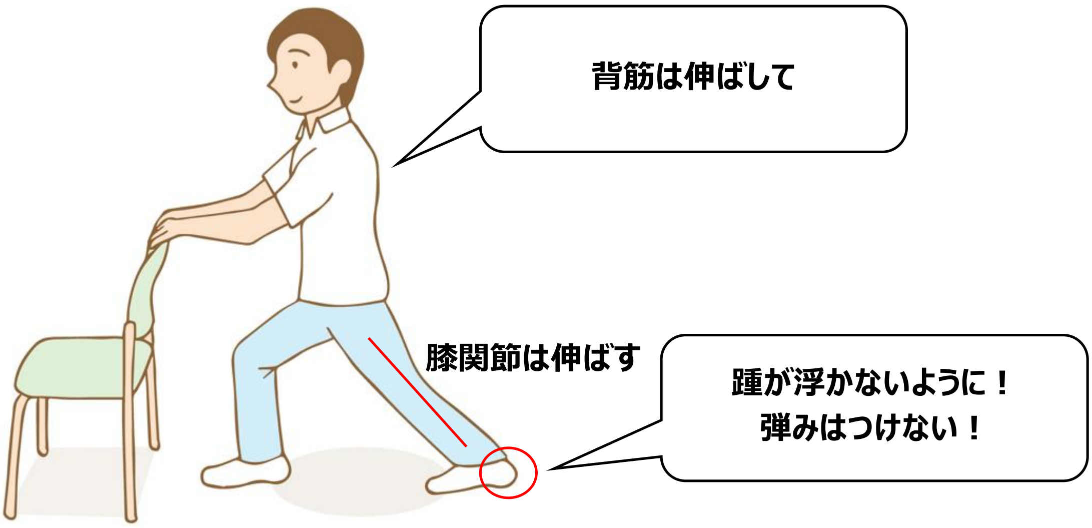
膝裏の組織を伸ばす体操です。
膝が伸びない方は痛みの出ない範囲で優しく伸ばしてみましょう。
元気で歩くためにも膝関節が真っすぐになっていることが重要です。

左右各 5 回程度行います。

３．アキレス腱のストレッチ

椅子や壁を利用し、体を支える。
足を前後に開き後ろの足は膝を伸ばす。じわっと、優しくアキレス腱を伸ばす。

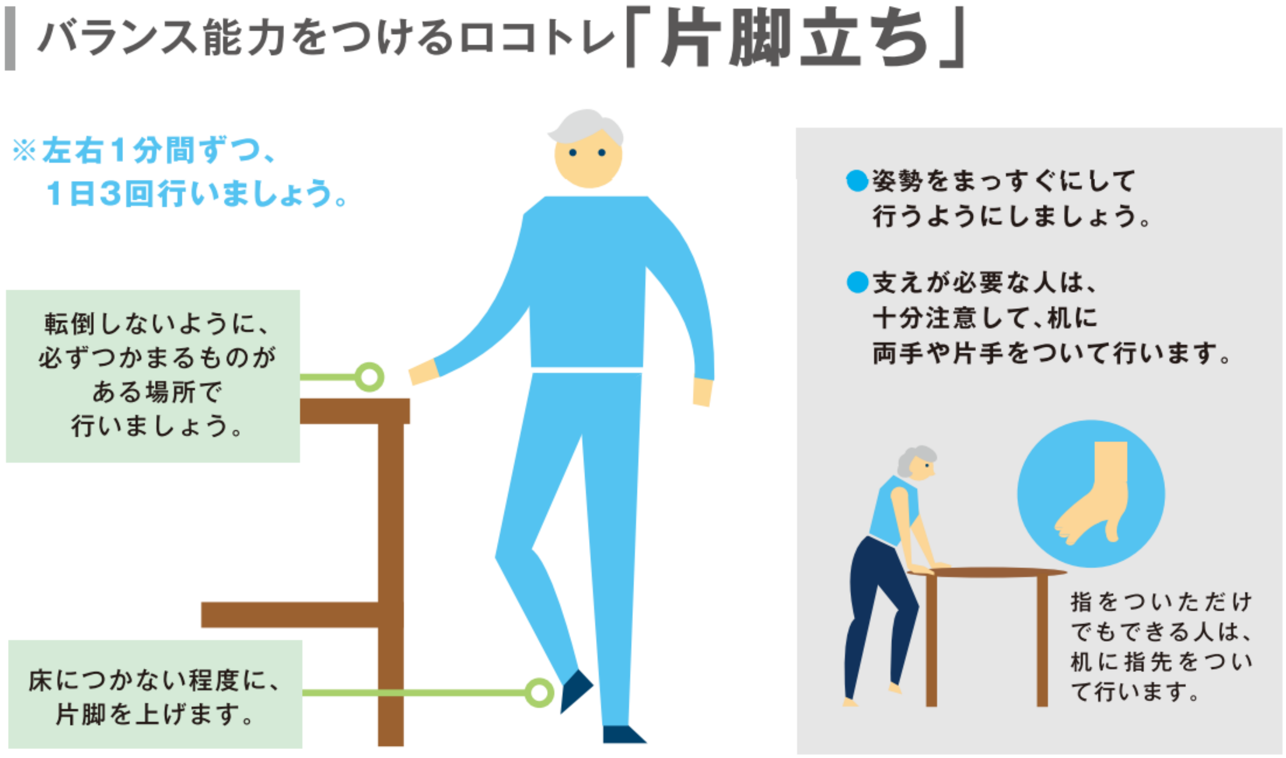
左右、各 10 回程度行います。



ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

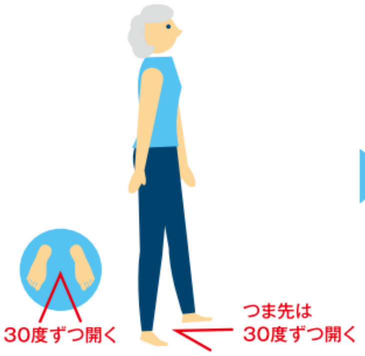
ロコトレは簡単な二種類の運動から出来ています。バランスの練習と下肢の筋力トレーニングからなりたちます。バランスの不安のある場合つかまって行いましょう。
（下記図は公益財団法人長寿科学振興財団ホームページより抜粋）

１．片脚立ち



２．スクワット

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

☆いかがでしたか。どれも簡単な内容ですが痛みや事故のないように注意して
　実施しましょう。
　図に書かれている回数よりも少ない回数から始めると良いでしょう。