

おうちで体メンテナンス

『STAY HOME』の今こそ、じっくり自分の体に向き合ってみませんか？

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、さまざまなイベントが自粛となり、ご自宅で過ごされる日々をお過ごしのことと思います。そんな中、運動不足に悩まれる方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、ご自宅で簡単にできるストレッチと運動についてご紹介いたします。ぜひお気軽に取り組んでみてください。



ストレッチには、けがの予防や痛みの改善、けがからの早期回復、動きやすい体づくりなどの効果があります。

呼吸を止めないようにしながら、20～30秒程度、ゆっくりと伸ばすのが効果的です。伸ばしたい筋肉に意識を向けて、痛みの出ない範囲で行うことが大切です。

また日本整形外科学会によると、入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しているそうです。バランスをとるトレーニングをする事や、足の筋力を高める事は、転倒予防に効果があります。

参考文献：厚生労働省エクササイズガイド 2006
日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム
ストレッチの教科書 山本利春監修
(文責：リハビリテーション科 雨宮珠巳)

〈ストレッチと運動〉

肩周りのストレッチ

肩周りの筋肉である三角筋と大胸筋はともに大きいので、様々な方向に伸ばすのが効果的です。肩周りの筋肉の柔軟性の維持、肩の痛みの予防の効果があります。

方法：肩を伸ばす。①腕を伸ばして反対の手で肘を押さえる。②ゆっくり手前に引き寄せていく。



片足立ち

バランスをとるトレーニングです。転倒しないように十分に注意して、取り組んでください。

片足立ちが不安定な方はテーブルに両手をついて行っていただくのも良い方法です。

1日の目安：左右1分間ずつ、1日3回



ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力を高める運動です。

- ① 両足で立った状態でかかとを上げる
- ② ゆっくりかかとを下ろします。
- ③ ①と②を繰り返します。

1日の目安：10～20回×2～3セット

