

外出自粛中でも運動しよう！

理学療法士が伝える 自宅でもできる運動プログラム

作成：公益社団法人 大阪府理学療法士会
地域包括ケア推進委員会

引用：大阪府介護サービス事業所向けガイドブック 一部改編

この動画は、大阪府が＜介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック＞を作成する際に大阪府理学療法士会が撮影した動画の内容を一部抜粋し、新型コロナウイルス（COVID-19）による外出自粛のため、身体機能が低下することを予防する目的で再編集したものです。

体操の頻度は、できれば週2回～3回程度行って下さい。
各体操は少ない回数から始めて、楽に行えるようになれば徐々に回数を増やして行って下さい。

公益社団法人 大阪府理学療法士会



注意事項

- 体調がすぐれない方や各関節に痛みが強く出ている場合は
- 無理に運動は行わないでください。
- 運動中に痛みが伴った場合は、負荷を軽めにして行って下さい。
- 運動中は息を止めずに行って下さい。
- 痛みが強く出る場合は運動を中止して下さい。
- 水分はこまめに補給して下さい。
- 回数や時間はできる範囲から行って下さい。

最初は少ない回数からスタートし、徐々に増やして下さい。

準備運動

首伸ばし前後

首伸ばし(前後)



肩の力を抜いてリラックスして20秒首を前に倒します



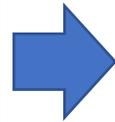
首伸ばし(前後)



首伸ばし(前後)



次は20秒後ろに伸ばします



首伸ばし(前後)



首伸ばし 左右

首伸ばし(左右)



首伸ばし(左右)



首伸ばし(左右)



首伸ばし(左右)



首回し

首回し



首で大きく円を描くように回してください
どちらからでもかまいません

ゆっくりと右回しを
5回、次に左回しを
5回行いましょう

首回し

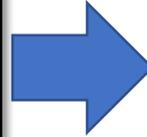


脇腹伸ばし

脇腹伸ばし



右手を上に向けてその姿勢から左に傾けてください



脇腹伸ばし

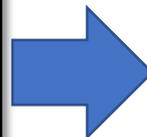


20秒止めておく

脇腹伸ばし



次は反対側です 右側に20秒



脇腹伸ばし



息を止めないで
行って下さい

肩回し

肩回し



肩甲骨も大きく動かしてください 後ろ回しから5回行います



肩を後ろ回し5回

肩回し



肩回し



次は前に5回まわします



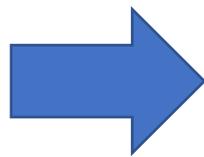
肩を前回し5回

肩回し



体幹の運動

体幹の運動



体幹の運動

反らした身体を丸めながら前に倒します



体幹の運動



10回

体幹の運動



10回

体ひねり

体ひねり



両手を胸の前に上げます そのまま体を右にねじります

左右に身体を捻って止めてください



体ひねり



20秒

体ひねり



20秒

足首回し

足首回し



左足をあげ、右太ももの上に足を乗せ、足首を回します
どちらの方向からでも構いません

足首回し



次は反対回しです

足首回し



足を組み替えます
右足を上げ左太ももの上に足を乗せ、足首を回します

足首回し



次は反対回しです

運動プログラム

1. つま先立ち
2. 足踏み
3. スクワット
4. 両足上げ
5. 膝伸ばし
6. 片足立ち
7. ブリッジ
8. 四つ這いバランス
9. 足上げ

つま先立ち

ふくらはぎの筋肉を鍛え、立ち続ける、歩き続けるための全体を支える力を強くする目的で行います。



繰り返し



10回



注意事項

つま先立ち



つま先立ち



足踏み

足踏みを行うことで足全体の筋力
全身の持久力、バランス能力の向上を図ります。

足踏み



繰り返し



1 分間

足踏み



注意事項



立ってできる人は立った状態で、立つことが難しい場合は座って足踏みします。

スクワット

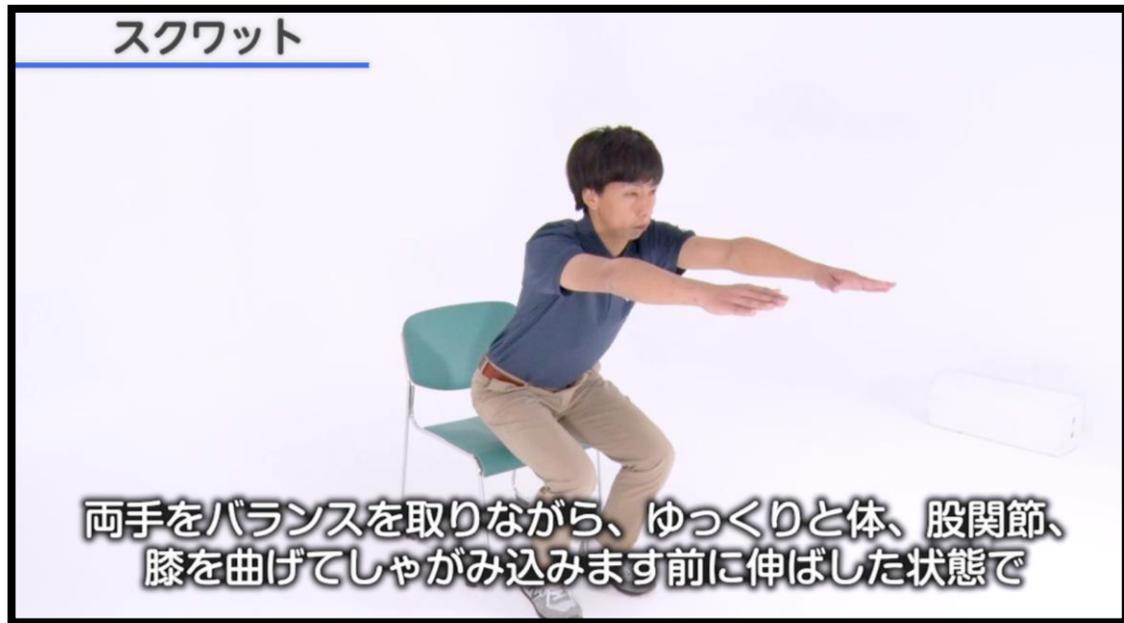
太ももやふくらはぎ、お尻まわりといった足全体の筋力を向上させることで歩き続ける能力を向上させます。



繰り返し



10回



注意事項

スクワット



膝が内側に閉じて、内またにならないように注意

スクワット



外側に開いてがに股にならないように注意

スクワット



しゃがむ範囲が浅すぎても、あまり効果的な運動にならないので注意

スクワット



膝の痛みの出現しない範囲で、足全体でしっかりとしゃがみこむことがポイントです

両足上げ

お腹まわりや股関節を曲げる筋力を鍛えることで
下腹部の引き締めや転倒しにくくなる効果が期待できます。



繰り返し



30回



注意事項

両足上げ



両足を持ち上げる際には、つま先を上げておく

両足上げ



両足を持ち上げた時に背もたれにもたれると十分に運動の効果を得られませんので注意

膝伸ばし



繰り返し



左右
各30回



片足立ち

片脚で立ち続けることで歩き続けるために必要な股関節周りの筋肉が鍛えられる。また、バランス能力向上を図ります。



転倒しないように椅子などに軽く手を添えていただき、その手と反対側の足を少し上げてください。

左右各 60 秒



注意事項

片足立ち



身体が倒れたりしないように、まっすぐな姿勢で行ってください。

ブリッジ



20回



四つ這いバランス

腹筋や背筋といった体幹筋力を高める効果があります。

四つ這いバランス

開始肢位



各 1 分間

四つ這いバランス



また、手と足はしっかりとあげて行うように
することがポイントです

難しい人は手か足を一つだけ挙げて
運動してください



左右 30 秒ずつ



注意事項

四つ這いバランス



手足を伸ばす際に腰が反りすぎないように
注意しましょう

四つ這いバランス



それぞれ床と平行となる位置まで
あげられるように頑張りましょう

足上げ

腹筋と太ももを中心とした筋力の向上を図り、
立ったり歩く際の支える力の向上を目的としています。

足上げ

開始肢位



仰向けの状態で、一方は膝をおよそ90度に曲げ、
もう一方は、膝を伸ばしたまま

足上げ



足全体をゆっくりと持ち上げ下ろします

繰り返し



左右
各20回

足上げ



下ろした際に踵は床に着けず、浮かしたままにしましょう

注意事項

足上げ



足上げをする足は、つま先を立てて
外側に開かないように注意して行ってください

整理体操

腕の付け根伸ばし 左右

腕の付け根伸ばし 左右



右手を胸の前に伸ばし左手で左の胸に近づけるように
引っ張ります

反対側も同じように
20秒間伸ばし
ます。息を止めず
に行ってください。

腕の付け根伸ばし 左右

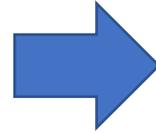


脇伸ばし

脇伸ばし



右手を上げて、左手で右のひじを持ちます



脇伸ばし



反対側も同じ
ように20秒
間伸ばします。
息を止めず
に行ってください。

脇伸ばし

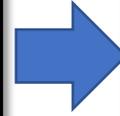


太もも裏伸ばし

太もも裏伸ばし



浅く腰掛け片脚を伸ばし、つま先を立てて体を前に倒します



太もも裏伸ばし



20秒間 息を止めず、反動をつけずに行ってください。

太もも裏伸ばし

反対側も同じように

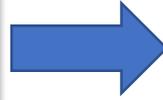


お尻伸ばし

お尻伸ばし



左足をあげ、右太ももの上に足を乗せます



お尻伸ばし

身体を前に20秒かがめます。



お尻伸ばし



次は反対側です 右足を上げて左太ももの上に足を乗せます

反対側も同じように



お尻伸ばし

その状態から体を前に20秒かがめます



アキレス腱伸ばし

アキレス腱伸ばし



椅子の背もたれをもってください
右足を後ろに下げ、右足のアキレス腱を伸ばしていきます

アキレス腱伸ばし



つま先は真っすぐに前に向け
かかとが浮かないよう注意します

アキレス腱伸ばし



左右20秒間ずつ行って下さい。
反動はつけずに行いましょう

お疲れさまでした!!