

コロナウイルス感染症に打ち勝つ体力をつけましょう

～自宅でできる運動の紹介～

監修：野田直広（安八町フレイルトレーナー・理学療法士）



新型コロナウイルス感染症はまだまだ流行しています！今後も感染しないために、手洗い・3密を避けるなどの感染予防に心がけましょう。ただし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」（フレイル）による健康への悪影響もあります。フレイルを予防するためには、「**しっかり噛んで、しっかり食べる**こと」、「**運動**をすること」、「**社会参加（他者とつながる）**をすること」をバランスよく実践することが大切です。動かない時間を減らし、自宅でできる運動で健康な身体を守りましょう。

このチラシでは運動についてのポイントを紹介します。

足腰を鍛えること＝筋力をつけることが、フレイル予防の第一歩！

筋力は1日1回頑張ったからといって、すぐに筋力がつくわけではありません。日常生活の中うまく取り入れて、少しずつでも継続していくことが大切です。まずは運動を習慣にして毎日これまでより10分でも多く身体を動かしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動に、筋力トレーニングを組み合わせると効果的です。



！安全に行うために

事故やけがにつながらないように、正しい方法で身体を動かすことが大切です。

- ゆっくりと、ややきつと感じるところまでやってみましょう
- 体調が悪い時は、無理ないようにしましょう
- 心身に違和感がある場合は医師などの専門家に相談しましょう
- 行う時は、「1・2・3・4」、「5・6・7・8」と数を数えながら運動します（息を止めずにゆっくりと行います）
- 慣れてきたら回数を増やしましょう
- トレーニングで使う筋肉を意識しましょう

これらのポイントに
気をつけながら
チャレンジしよう！

まずは基本トレーニングを行きましょう。

① 膝伸ばし<大腿四頭筋>

★ももの前を強くする運動です。

- 椅子に座り片足ずつ交互に膝を伸ばします。
- 伸ばしきった後につま先を体の方へそらせます。



② つま先立ち<下腿三頭筋>

★ふくらはぎを強くする運動です。

- 椅子の背もたれにつかまりまっすぐ立ちます。
- 両足でつま先立ちになります。



③ 膝曲げ<ハムストリングス>

★太ももの後ろを強くする運動です。

- 椅子の背もたれにつかまりまっすぐ立ちます。
- 股関節は動かさず膝だけを左右交互に曲げます。



④ もも上げ<大腰筋・腸腰筋>

★股関節の前面を強くする運動です。

- 椅子の背もたれにつかまりまっすぐ立ちます。
- 上体はまっすぐに保ちながらももと床と水平になるまで左右交互にもも上げをします。



⑤ 足の横上げ<中臀筋>

★股関節の外側を強くする運動です。

- 椅子の背もたれにつかまりつま先は正面を向け、上体部をまっすぐ保ち片方の足を真横に上げます。
- 左右交互に運動します。



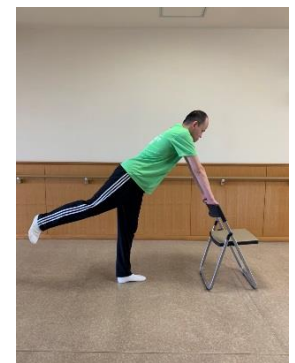
※つま先の向きに注意します。(つま先が外を向いている時は別の筋肉の運動になってしまいます。)



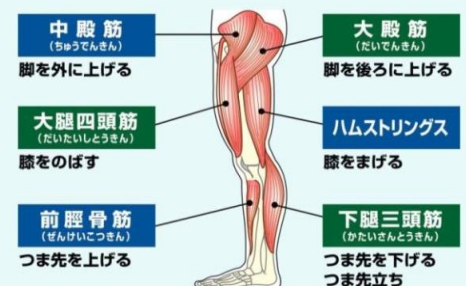
⑥ 足の後ろ上げ(大臀筋)

★臀部を強くする運動です。

- 椅子から 30~40 cm 離れて立ちます。上体だけを前に傾け、背もたれを持ちます。
- 左右の足の膝を伸ばしたまま背中とは反らさないように左右交互に真後ろへ上げます



※トレーニングの対象筋群



次に応用トレーニングに挑戦しましょう！

① スクワット<大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋>

★ヒップ、太もも、ふくらはぎを強くする運動です。

※膝の痛みがある人は無理のない範囲で1/4程度軽く曲げ伸ばしします。

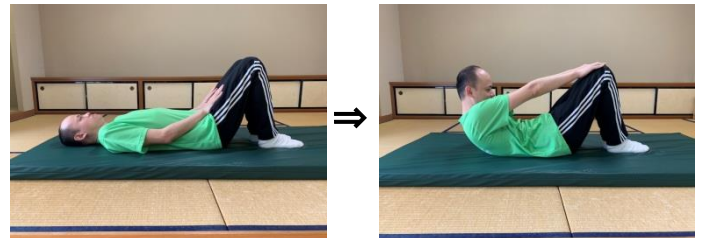
- 椅子の背もたれを待ちながら足を肩幅に広げ、つま先はやや外に向けてまっすぐ立ちます。
- 上体が前に傾かないようにしつつ、膝が、つま先より前にならないようにつま先の方向へ曲げます。
- 最初は軽く膝を曲げます。
- ゆっくりもとの姿勢に戻ります。



② 腹筋<腹直筋>

★腹筋を強くする運動です。

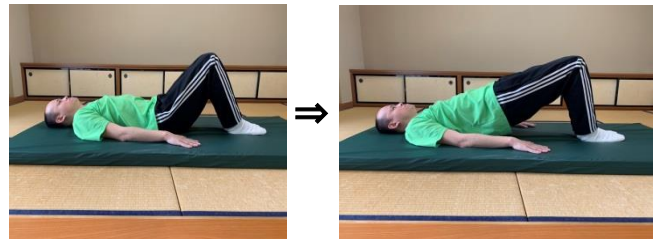
- 仰向けになり、両膝を立てます。
- 手は太ももの上におきます。
- 息をはきながら、両手で膝をさわるようにします。
- 自分のおへそを見るようにします。



③ ブリッジ (大殿筋)

★臀部を強くする運動です。

- 仰向けで両膝を立てます。
- 手は体の横におきます。
- 息をはきながら、床についているお尻を持ち上げ、お腹から膝がまっすぐになるようにします。



④ 四つ這いバランス<背筋>

★背部を強くする運動です。

- 四つ這いになります。
- 左手を前方に上げ、右足は膝を伸ばして上に上げます (対角に上げる)。
- 次に右足と左足を上げます。
- 姿勢保持が難しい場合は、手だけ、足だけで行います。

