

## 自宅で 行う 簡単体操

2020年4月  
一般社団法人 長野県理学療法士会

- 新型コロナウイルス感染症が流行し、外出、集会の自粛が求められています。知らず知らずのうちに**運動不足、刺激不足の毎日**になっていませんか。
- こんな時だからこそ、**ご自宅**で身体を動かしてフレイル（心身の活動性が低下し、要介護状態になる恐れが高い状態）を防ぎましょう。
- 身体を動かすことで**免疫力**を高めましょう。
- 長野県理学療法士会では、このスライドで**自宅でできる体操**をご紹介します。
- 体操は、テレビを見ながらなど**何かをしながら**行うと効果的です。

1

## 体操の 注意点

- 体操を行う時は、息をこらえないようにしてください。
- 身体の調子が悪いときなどは、無理に行う事は避けましょう。
- 体操中に痛みが出た場合は、その体操を中止してください。
- 関節や筋肉の手術をした方は、体操を行っていいか主治医の先生に聞いてください。

2

## 1 ストレッチ運動（肩）

肩関節の動きを保ち、猫背を防ぎます。

- ① 両手を組みます。  
腕を前に伸ばし、
- ② 腕を上げ、
- ③ 頭の後ろに手を下げます。



\* 息を止めずに10秒ほど  
そのままの姿勢を待ちましょう。

3

## 2 股関節とひざを曲げる



片足を抱え、胸に近づけます。  
そのまま10秒くらい保持しましょう。  
反対側も同じようにやります。

股関節やひざの手術をした方は、  
曲げすぎないようにしましょう

4

### 3 ももの裏のストレッチ



- ① 足を伸ばし、足首を反らせてかかとを床につけます。
- ② 両手をすべらせながらつま先まで持っていきます。

\*息を止めずに、そのまま10秒保持します。

5

### 4 ひざを支える筋肉のトレーニング

- ① 浅く腰掛けてください。
- ② 足を上げひざをしっかり伸ばします。
- ③ 足首を上下に10回動かしましょう。



\*そのまま10秒間支えましょう。

\*反対側も同様に行います。

6

### 5 腹筋（前面）の強化



椅子に浅く座り、背もたれにもたれ、両足を少しだけ浮かせます。

\*息を止めないようにして、10回行いましょう。

7

### 6 体をひねって脇腹の筋肉の強化

- ① 両手を垂直に上げましょう。



\*左右ずつ10回行いましょう。



② 右肘と左膝を近づけるように。



③ 左肘と右膝を近づけるように

8

## 7 ひざを支える筋肉の強化 (スクワット)



- ① 腰の幅に足を広げ、つま先は少し外に向けます。
- ② 家具等に軽くつかまり、椅子に腰かけるつもりで、ひざを曲げます。

5 回行い、少し休んでもう 5 回行います。

- ※ 普段からひざの痛みがある方は禁止。
- ※ ひざがつま先よりも前に出ないようにする。

9

## 8 おしり、ももの裏側の筋肉の強化



家具などに軽くつかまり、足をまっすぐ後ろにあげます。

左右交互に 10 回、それを 2 回行います。

10

## 9 ふくらはぎの強化



家具などに軽くつかまり、両足のかかとを浮かせます。

10 回行い、少し休んでもう 10 回行う。

11

## フレイルを予防するためには、 体操のほかにもこんな方法があります。

- この体操が物足りない方には、密集を避けて散歩やラジオ体操などもいいですね。
- しっかり食べて、体力を維持しましょう。特に肉、魚などのたんぱく質をとりましょう。
- 毎食後、寝る前の歯磨きを忘れずに。
- 家庭菜園や家事、趣味の活動などに精を出すのもいいですね。
- 電話やEメールなどを活用して、つながりが途切れないように工夫しましょう。

2020年4月  
一般社団法人 長野県理学療法士会

12