

発行人⇒医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL⇒055-922-8855
URL⇒http://www.sunto-seikei.jp

お家でできる運動 理療原

みなさんこんにちは。理学療法士の原祐紀です。
現在日本中で新型コロナの感染が再び拡大しております。そこで今回は、旅行に出かけられない、外で運動するのがためらわれる人の為に、家でいつでもできる運動をいくつか教えていきたいと思います。家にこもって運動不足になりがちの方は是非やってみてください。

私たちの体は動かさなければ徐々に関節が固くなり、筋肉が伸びにくくなります。運動することは自身の体調を守ることでも、健康な体を作り、病気をウイルスに負けることのない身体を作っていきます。

注意：痛みや疲労感を感じたら中止して下さい。無理せず、低負荷でも継続して行くと効果が出てくると思います。

1 ストレッチ

ストレッチは1回20秒から30秒を目安にしましょう。短すぎると効果は出ません。逆に長すぎると筋肉のパフォーマンスが落ちてしまい、実際、筋力が衰えてきます。

① 太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう。

長座位で背筋をまっすぐ伸ばしたまま足を伸ばし体を前に倒して姿勢を保持します。
※ 月経はなるべく伸ばしましょう。



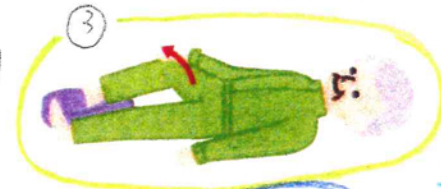
② ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう。

立位で椅子の背もたれなどにつかまり、足を前後に広げ、前に出している膝は曲げ、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。かかとを床から離さないようにしましょう。



③ 太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。

仰向けで片足の膝を曲げ外側に倒し、太ももの内側を伸ばします。反対側の足は伸ばしましょう。



2 筋トレーニング

筋トレーニングは1動作につき秒をかけてゆっくり行います。回数は10~15回を3セットを目安にしましょう。

④ 太ももの前の筋肉を鍛えましょう。

椅子に浅く腰掛り、両手で座面を握り、膝かまを握り、足で持ち上げ、戻します。背筋は伸ばしましょう。



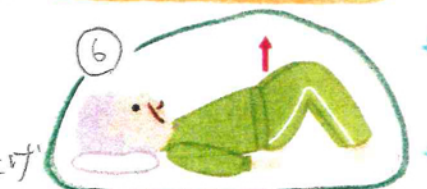
⑤ 太ももの外側の筋肉を鍛えましょう。

横向きで寝て上の足を少し斜め後ろに上げ戻します。下の足は少し曲げてバランスをとります。



⑥ 太ももの裏の筋肉を鍛えましょう。

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ戻します。膝は90度程度に曲げて立てましょう。



⑦ ふくらはぎの裏を鍛えましょう。

立位でなるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて戻しましょう。倒れないようにテーブルなどにつかまると行いましょう。



⑧ 足全体・筋肉を鍛えましょう。

足を肩幅に広げ、つま先を少し外側に向けお尻を下ろし戻します。両手をテーブルや椅子に置いて支えましょう。背中が丸くなるように、膝かつま先を前に出さないように。



どうでしょうか。今回は3つのストレッチと5つの筋トレーニングのそれぞれを説明しました。実際にやってみると大変に感じたと思います。無理せず、自分の体調に合わせて行っていきましょう。