

令和2年5月25日
改訂版

自宅で行う かんたん体操



一般社団法人
長野県理学療法士会

1. まえがき



- 新型コロナウイルス感染症が流行し、外出活動の自粛が求められています。
- いつの間にか毎日、**運動不足、刺激不足**になっていませんか？**ご自宅**で身体を動かしてフレイル(※)を防ぎましょう。
- 身体を動かすことで**免疫力**を高めることが期待できます。
- 長野県理学療法士会では、この資料を活用いただき「**ご自宅でできるかんたん体操**」をご紹介します。
- この体操は、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。

(※) フレイルとは・・・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のこと

2. かんたん体操の注意点



- 体操を行う前に疾患をお持ちの方や、関節や筋肉の手術をした方は、この体操を行っていいか主治医の先生に確認してください。
- なるべく確認は電話などの「3密」を避ける、非接触などの方法にてお願い致します。
- 体操を行う時は、「息」をこらえないようにしてください。
- 日常的な運動不足が続いている、身体の調子が悪い時などは、**無理に行う事は避けましょう。**
- リハビリの専門家である理学療法士の観点から体操の監修を行っておりますが、もし、体操中に痛みが出た場合は、その体操を直ちに中止してください。必要に応じて主治医に確認してください。

【1】ストレッチ運動（肩）

ポイント：肩関節の動きを保ち、猫背を防ぎます。

① 両手を組みます。

② 腕を前に伸ばし、

③ 腕を上げ、

④ 頭の後ろに手を下げます。



*** 息を止めずに10秒ほど
そのままの姿勢をと持ちましょう。**

【2】股関節とひざを曲げる

注意：股関節やひざの手術をした方は、曲げすぎないようにしてください



- ① 片足を抱え、胸に近づけます。
- ② そのまま**10秒**くらい保持しましょう。
- ③ 反対側も同じようにやります。

【3】 ももの裏のストレッチ

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。



- 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。
- ③ 息を止めずに、そのまま**10秒**保ちます。

【4】ひざを支える筋肉の強化

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。

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。



*** そのまま 10 秒間
支えましょう。**

③ 足首を上下に 10 回
動かしましょう。



*** 反対側も同様に
行います。**

【5】 腹筋(前面)の強化

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。



- ① 椅子に浅く座ります。
- ② 背もたれにもたれます。
- ③ 両足を少しだけ浮かせます。
- ④ 息を止めないようにして、**10回**行いましょう。

【6】 体をひねって脇腹の筋肉の強化

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。

① 両手を垂直に上げましょう。



② 「右ひじ」と「左ひざ」を近づけるようにしましょう。



③ 「左ひじ」と「右ひざ」を近づけるようにしましょう。

④ 左右10回ずつ行いましょう。

7 ひざを支える筋肉の強化 (スクワット)

**注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。
普段から「ひざの痛み」がある方は行わないでください。**



- 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。
- ③ 5回行い、少し休憩し、5回行います。

ワンポイントアドバイス

「ひざ」がつま先よりも前に出ないようにしましょう。

【8】 おしり、ももの裏側の筋肉の強化

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。



- ① 家具などに軽くつかまります。
- ② 足をまっすぐ後ろにあげます。
- ③ 左右交互に**10回**、それを2セット行います。

【9】 ふくらはぎの強化

注意：いすが滑らないように、転倒対策を行ってください。



- ① 家具などに軽くつかまります。
- ② 両足のかかとを浮かせます。
- ③ 10回行います。
- ④ 少し休んでもう10回行います。

フレイルを予防するためには、 体操のほかにこんな方法があります。



- この体操が物足りない方には、3密を避けて散歩やラジオ体操などもいいですね。
- バランスの良い食生活を意識して体力を維持しましょう。
- 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。
- 電話やメール、SNS（ソーシャルネットワークサービス）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。

文責

一般社団法人

長野県理学療法士会



〒380-0836

長野県長野市南長野南県町685番地の2 長野県食糧会館内

TEL 026-234-3540 FAX 026-234-3550

Mail jimu@pt-nagano.or.jp

※ご自宅用で使用する際はご自由にご活用ください
※多くの方にコピーして使用する際は当会までご連絡ください