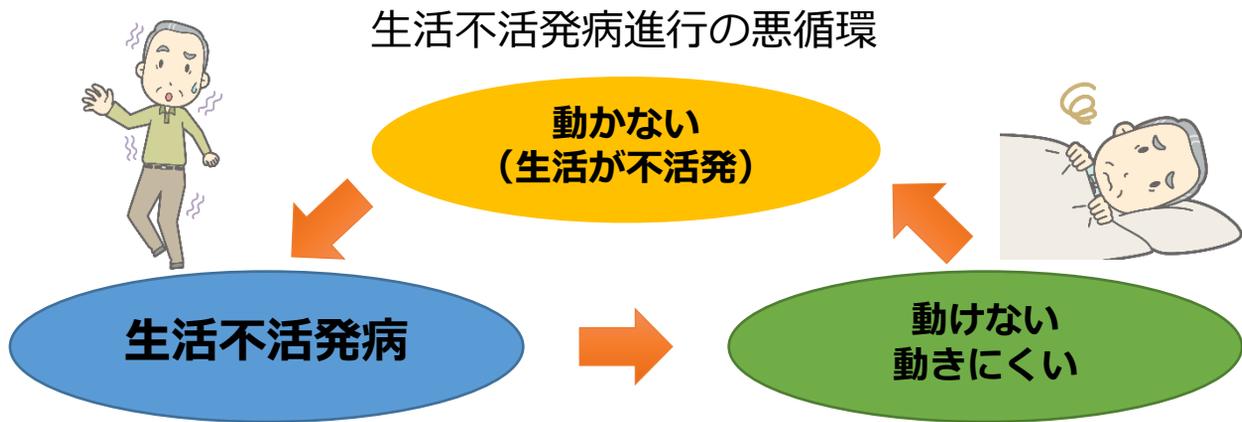


外出の自粛により運動量や活動量が少なくなることで**生活不活発病**になる可能性があります。
生活不活発病とは動かない状態が続き、心身の機能が低下し動けなくなることをいいます。



参考資料 「動かない」と人は病む 生活不活発病とは何か 大川弥生 2013年 講談社

予防のポイント (一般社団法人 日本老年医学会)

- 動かない時間を減らしましょう。自宅でも出来る運動で体を守りましょう。横になっているより、なるべく座りましょう。
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう。
- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで食べましょう。出来れば毎日おしゃべりを。電話などを利用した交流を図りましょう。



運動をした方がいいのは分かるけど… 何をしたらいいの??



運動をするためのポイント (いつ、どこで、何を、どのくらい行う?)

- | | |
|--------|--|
| いつ? | □ 運動を行う時間帯は食後30分～1時間ぐらいがオススメです |
| どこで? | □ 家の中で安全な場所を見つけましょう
(リビングや寝室などで滑りにくい場所やしっかり持つところがある場所) |
| 何を? | □ 裏面の運動内容をご参照ください |
| どのくらい? | □ どの運動も「少し疲れたな」と感じる程度の回数まで行ってみましょう
(目安は10～20回程度)
□ 1日に2～3セット行うようにしましょう
□ 週に2～3回程度を目安に行うようにしましょう |
| その他注意点 | □ 運動中は息を止めず深呼吸をしながら行いましょう
□ 体調が悪い時や痛みがある時などは無理をしないようにしましょう
□ 運動時の体調に不安のある方は医師や理学療法士に相談しましょう |

自宅でできる運動

◎運動を行う曜日、時間帯、運動の種類と回数を記入しましょう！

□曜日を決めましょう ※目安は週2～3回程度 可能な方は毎日でも構いません

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

□時間帯を決めましょう ※目安は1日2～3回

午前 (朝食後)	お昼 (昼食後)	午後	夕方 (夕食後)
-------------	-------------	----	-------------

□運動を選びましょう ※回数の目安は10～20回程度 (少し疲れたなと感じる程度)
※立位の運動が不安な方は左側の運動から行いましょう

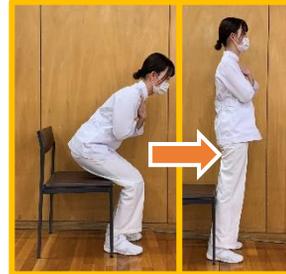
□膝を伸ばす運動



片足ずつゆっくり伸ばし、伸ばしたところで5秒止めた後にゆっくり下ろします。

(回)

□立ち座り運動



椅子に座った状態からゆっくりと立ち座りをします。低い椅子で難しい場合は少し高い椅子で行いましょう。

(回)

□お尻を上げる運動



あお向けで両膝を立て、おしりをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

(回)



□足を後ろに上げる運動 (立位)



片足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げ、上げきったところからゆっくりと戻します。
※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

(回)

□太もも上げ運動 (座位)



片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします。

(回)



□太もも上げ運動 (立位)



片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします。
※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

(回)

□足の横開き運動



横向きに寝て上側の足をゆっくりと横に上げ、上げきった後にゆっくり下ろします。

(回)



□足の横開き運動 (立位)



片足をゆっくり横に開き、開ききったところから、ゆっくり戻します。
※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

(回)

気になることなどあれば、お気軽に理学療法士にお尋ねください。