

短時間で簡単にできる 運動メニュー

医療法人 桂水会 岡病院

リハビリテーション科



【運動をする目的】

- ・運動を行い、身体機能、動作能力を維持することで、転倒などを予防する。
- ・筋力や体力を維持し、健康で健やかに、日ごろの生活を送れるようにする。

【なぜ運動が必要なの？】

入院をすると、点滴や検査などの影響や、生活範囲が入院前の生活より狭くなります。このことで、活動する時間・量が少なくなり、筋力低下や心肺機能の低下などが生じ、日常生活に支障を来たしてしまいます。また、二次的合併症のリスクも高まり、
◎寝たきりの状態で、入院生活を送った場合、筋力は以下のようにになります。

- ・ 1 日 → 1～3%低下
- ・ 1 週間 → 10～15%低下
- ・ 3～5 週間 → **50%低下**

すると言われています。

標準リハビリテーション医学 津山直一／監修 医学書院 2006

【どうすればよいか？】

患者様でもっとも有効な運動が、有酸素運動（ウォーキング）です。10分程度のウォーキングからでも始め、徐々に時間を延ばすと良いとされています。

しかし、「ウォーキングする時間がなかなか取れない。」、「ウォーキング以外にどんなことをすればよいかわからない。」という方が少なからずいると思います。

今回、ウォーキング以外に《**短時間に一人で簡単にできる運動メニュー**》を紹介したいと思います。

運動を始める前に

これから紹介するのは、「寝て行うもの」、「座って行うもの」、「立って行うもの」の3種類です。《いっぺんに、すべて行ってください》というわけではありません。ご自身で行えるものを選んでいただき、実施してください。

また、下記をよく読み、運動を開始してください。

【お体の状態を確認】

眩暈や吐き気、頭痛、各関節などの痛みなどがないか確認してください。

そのような自覚症状がある場合は、運動は控えましょう。

また、重度の疲労感や息切れがある場合も運動は控えましょう。

【運動をする強さ】

運動を行う時の強さは、「**少し疲れたな**」と感じるくらいの強さで行ってください。

息切れなどを感じた場合は、運動を中断し、休憩を取るようにしましょう。

【運動をする時間・回数】

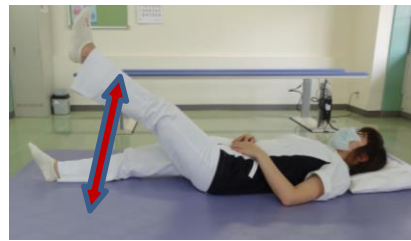
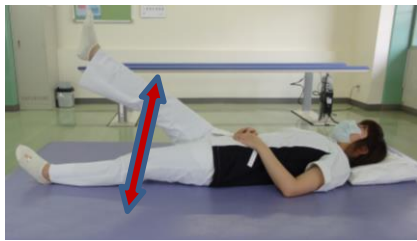
- ・朝・昼・晩の食後に行うようにしましょう。
- ・回数 **10回×1~3セット**を目安に行ってください。
- ・無理は決してせず、運動をしましょう。

寝て行う運動メニュー



《足を横へ広げる運動》

膝を伸ばしたまま、足を横に広げましょう。つま先は上に向けましょう。



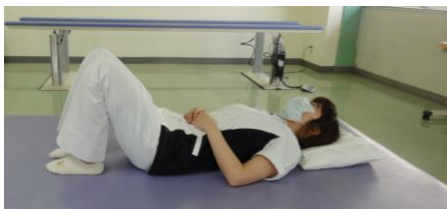
《足を上げる運動》

膝を伸ばしたまま、左右交互に足を上げましょう。



《膝の曲げ伸ばしの運動》

膝を曲げて、胸の方に引き寄せましょう。



《お尻上げの運動》

両膝を立てて、お尻を上げる運動です。

座って行う運動メニュー①



《膝の上げ下げ》

ベッドや椅子に座った状態で膝を交互に上げましょう。



《膝の曲げ伸ばし》

ベッドや椅子に座って膝の曲げ伸ばしをしましょう。

座って行う運動メニュー②



《足首の運動》

ベッドや椅子に座った状態でつま先・踵を上げる運動です。



《棒体操》

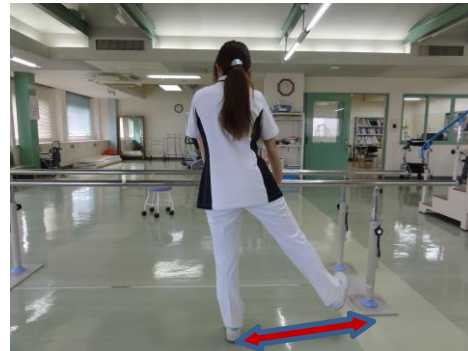
椅子に座った状態で、棒状の物を使用し、腕を挙げ、背筋を伸ばす運動です。

立って行う運動メニュー①



《スクワット》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら
中腰になり、また立ちましょう。



《足を横にあげる運動》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら
左右交互に足を横にあげましょう。

立って行う運動メニュー②



《足踏み》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら
両足を交互にあげ、足踏みをしましょう。



《踵上げ》

立った状態で介助者が両手を支えるまたは、前方の支持物につかまりながら
両方の踵を上げましょう。

ご不明な点がある際は、
お近くの看護師またはリハスタッフにお申し付けください。