

新型コロナウイルス感染防止のため、寄贈いただきました。

- ・ マスク
- ・ オペックス
- ・ 消毒薬
- ・ トラベルコート
- ・ エプロン
- ・ 手作り帽子

市民の皆さま、
ご支援ありがとうございました。

当院スタッフからの健康アドバイスです。
ご自由にお持ちください。

医療法人 博愛会
病院長 佐藤 隆次

目次

▶ 自宅で行える運動	03
▶ 新型コロナウイルス対策	19
▶ マスクの着け方・外し方	25
▶ 食生活アドバイス	26
▶ 口腔ケア	29

【運動にあたってのご注意】

この冊子に掲載した各運動の実施に関しては、汎用的に効果を期待出来る容をピックアップしております。

故に、皆様の健康状態や既往・現病歴によっては幾つかの運動が適当でない場合がございます。

また、運動の内容自体が有効であっても、実施方法が正しくない場合は、従来の効果を得られない場合がございます。

運動の実施に不安や疑問がある場合は、主治医の判断に基づいて実施して頂きますようよろしく申し上げます。

【運動効果を高めるコツ】

日々体は年を重ね、日ごろからのケアをしていても段々と体力の低下を招いていきます。

その中でも日常生活動作場面で特に大事と感じるポイントを絞った内容にまとめました。

ご自身の生活の中で感じる制限や活動の遂行にあたって難しく感じる部分を思い浮かべて頂き、運動内容を決めて下さい。

運動は内容が少なくとも、継続する事が重要です。生活の中に如何に溶け込ませる事が出来るかがカギとなります。無理ない範囲で反復・継続できる内容から始めましょう。

一関病院リハビリテーション室

運動項目	部位	種別	難易度
①膝の屈伸運動	膝関節	柔軟系	★
②足底での転がし運動	足底	感覚系	★
③足底での重心移動	足底	バランス系	★★
④前後への揺らぎ運動	全身	バランス系	★★★
⑤脊椎の分節運動	体幹	柔軟系	★★★
⑥体幹の回旋運動	体幹	柔軟系	★★
⑦体側のストレッチ	体幹	柔軟系	★★
⑧大胸筋のストレッチ	上肢	柔軟系	★
⑨肩甲骨の内・外転運動	上肢	柔軟系	★★
⑩大腿前面筋群の筋力運動	下肢	筋力系	★★★
⑪下肢後面筋群の筋力運動	下肢	筋力系	★★
⑫臀部姿勢保持筋の筋力運動	下肢	筋力系	★★★
⑬股関節ストレッチ＋下肢筋力運動	下肢	柔軟系＋筋力系	★★★
⑭前/横ステップ運動	全身	バランス系＋柔軟系	★★★

連続での実施回数よりも、1回の運動の丁寧さが大事です。伸ばしたり力を加えている部位に意識を向けて取り組んでみましょう。

①膝の屈伸運動



【運動効果】

- 膝関節の動きを滑らかにする
- 荷重時の反応を良くする

【このような方におすすめ】

- 起床後、立つと膝が痛い
- 膝の動きにぎこちなさを感じる

【実施回数】

- 30～50回
- 行っている間に変化を感じられる回数

【ポイント】

- 起床後、臥床した状態で行う
- 運動や活動前に行うと特に良い

②足底での転がし運動



サランラップの芯
などを使用する

【運動効果】

- 足底の軟部組織を柔らかくする
- 歩行における足底の感覚機能を高める

【このような方におすすめ】

- 足部が固い
- 生活での歩行場面が少ない

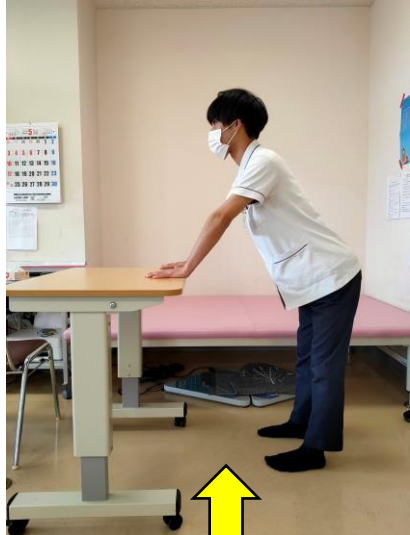
【実施回数】

- 空いている時間に随時取り入れると良い
- 座っている時やTV鑑賞の間など

【ポイント】

- 単に転がすだけではなく、押し付ける力も
- 押しながら圧を感じると上手くできている

③足底での重心運動



【運動効果】

- より足底の軟部組織を柔らかくする
- 歩行における足底の感覚機能を高める

【このような方におすすめ】

- 歩行がぎこちない、上手く蹴りだせない
- 生活での歩行場面が少ない

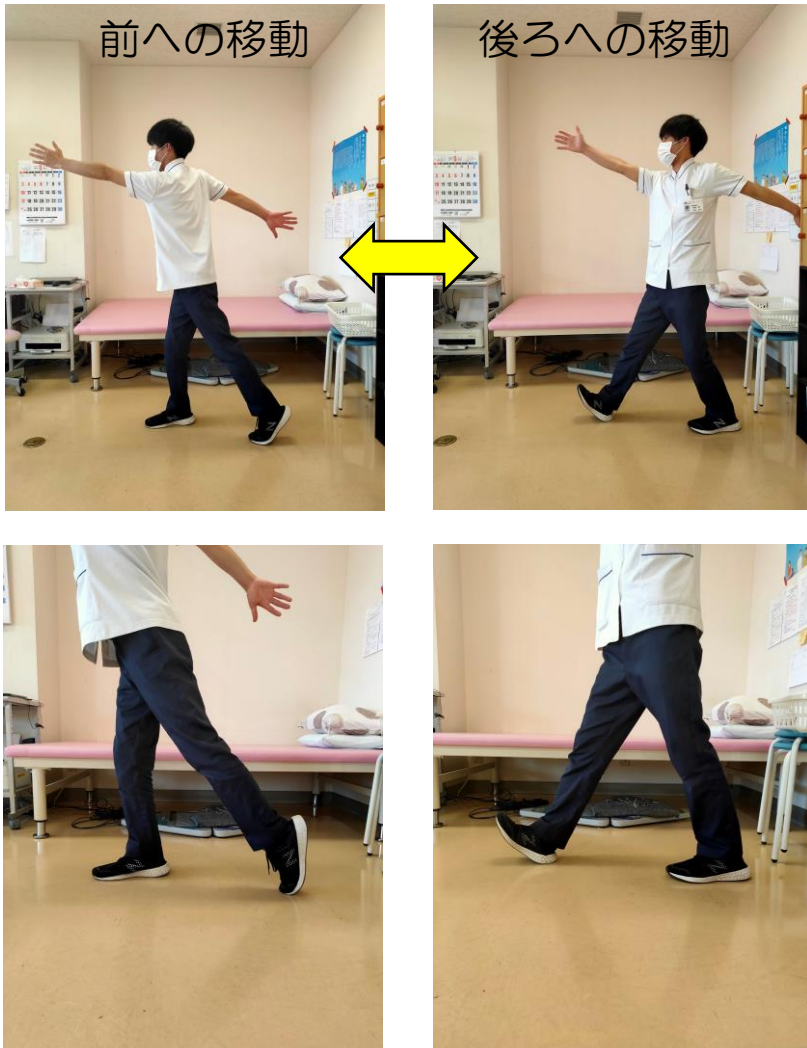
【実施回数】

- 10～20往復

【ポイント】

- バランス能力に応じて上肢の支えを用いる
- 重心の移動をゆっくり丁寧に行う

④前後への揺らぎ運動



【運動効果】

- 動作に伴うバランス感覚を養う
- 転倒予防につながる

【このような方におすすめ】

- 歩行時の動きが硬く、自由度が低い
- 日頃から杖など支持物に頼りがち

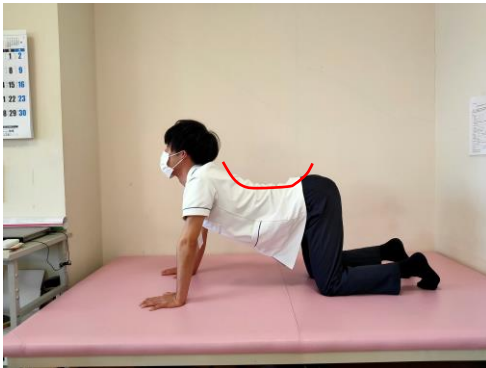
【実施回数】

- 10往復
- 左右行う

【ポイント】

- 動作が不安定の際は支持物を用いる
- ゆっくりと大きい動きを意識して行う

⑤脊椎の分節運動



開始肢位



【運動効果】

- 脊椎ごと可動域を引き出す
- 腰背部の張りを改善する

【このような方におすすめ】

- 姿勢が悪い、姿勢の矯正が難しい
- 体幹の動きが悪い

【実施回数】

- 10~20回
- 動きと共に呼吸も同調させる

【ポイント】

- 動きの抑揚をしっかりと出す
- 慣れるまでは実施姿勢を鏡で見ると良い

⑥体幹の回旋運動

例：左側への回旋



【運動効果】

- 回旋方向への可動域を改善する
- 腕を伸ばす動きが行いやすくなる

【このような方におすすめ】

- 腕を伸ばす動きが苦手
- 振り向いたりする動きが苦手

【実施回数】

- 10回
- 左右行う

【ポイント】

- 1回ごとの運動を丁寧に大きく行う
- 動く範囲が小さければきつい手前で留める

⑦体側のストレッチ



【運動効果】

- 体の横のラインの可動域改善
- 腕を上を動かしやすいになる

【このような方におすすめ】

- 体側(体の脇)が突っ張る
- 骨盤周囲の動きが固い

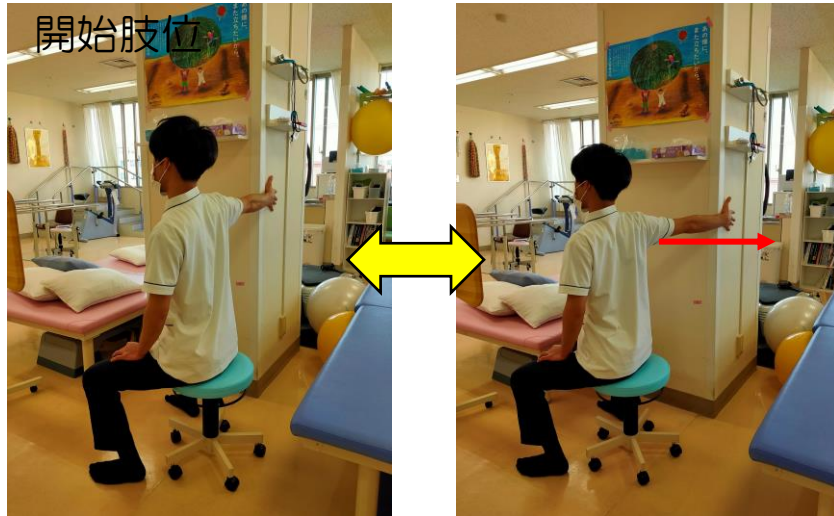
【実施回数】

- 10回
- 左右行う

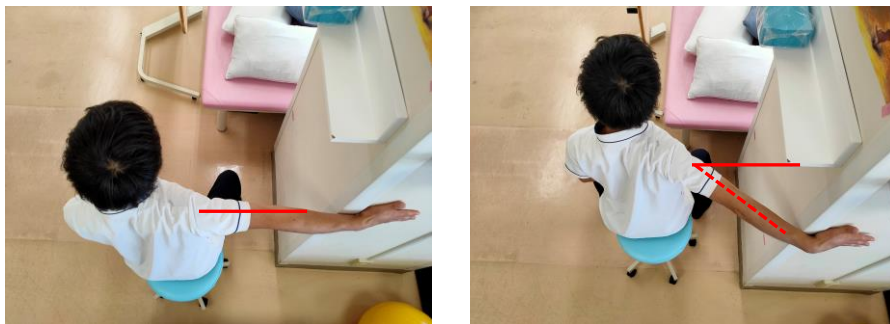
【ポイント】

- 姿勢が不安定な場合は掴まりながら行う
- 動きをゆっくりと行う

⑧大胸筋のストレッチ



上から見た写真



【運動効果】

- 前胸部の可動性を改善する
- 肩甲骨の可動範囲やや改善

【このような方におすすめ】

- 姿勢が前傾になりやすい
- 腕が上がりづらい

【実施回数】

- 20秒～状態を保持
- 左右行う

【ポイント】

- 伸長感が強くなる手前までを限度に
- 慣れるまでは急激に伸ばさないように

⑨肩甲骨の内・外転運動

・外転

⇒肘を前に出す



・内転

⇒肩甲骨を寄せる



別の角度から見た写真



【運動効果】

- ・肩甲骨の可動性改善
- ・肩周囲の筋緊張の緩和

【このような方におすすめ】

- ・肩周りの動きが悪い
- ・首～肩がこりやすい

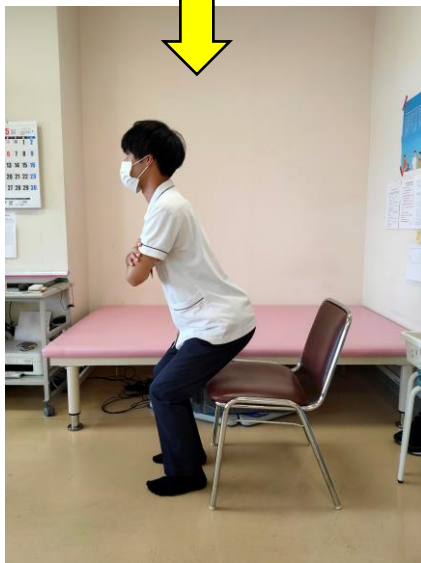
【実施回数】

- ・15回～
- ・内側、外側方向それぞれ実施

【ポイント】

- ・痛みがある場合は肩の位置を下げて行う
- ・動きを丁寧に、めりはりをつけて行う

⑩大腿前面筋群の筋力運動



筋力に合わせて
3～5秒かけて
座っていく

【運動効果】

- 大腿四頭筋の筋力強化
- 姿勢保持や歩行能力の向上

【このような方におすすめ】

- 下肢がふらつく
- 自覚的に筋力低下を感じる

【実施回数】

- 10～15回
- 余力があれば日に3セットを目安に

【ポイント】

- ゆっくりと着座していく事が大事
- 膝が痛い場合は椅子の高さを上げて行う

⑪ 下肢後面筋群の筋力運動



膝を曲げずに殿部を
後ろに突き出していく

【運動効果】

- ハムストリングスの筋力強化
- 姿勢保持や歩行能力の向上

【このような方におすすめ】

- 歩行時、前傾になりやすい
- 自覚的に筋力低下を感じる

【実施回数】

- 10回(1回につき3秒姿勢ほキープ)
- 余力があれば日に3セットを目安に

【ポイント】

- かがむ深さで運動強度を調整
- 運動が難しい場合は浅めから行う

⑫臀部姿勢保持筋の筋力運動



ウエストラインと
下肢の軸を垂直に
保つ



【運動効果】

- 中殿筋の筋力強化
- 姿勢保持や歩行能力の向上

【このような方におすすめ】

- 下肢がふらつく
- 歩行時に側方への動揺を感じる

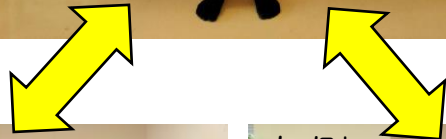
【実施回数】

- 10回(1回につき3秒姿勢ほキープ)
- 左右行う

【ポイント】

- 手での支持によって支えの補助を調整する
- 不安定な場合は足を低く上げる

⑬股関節ストレッチ＋下肢筋力運動



行う方向の足は接地したまま、膝と股関節の屈伸を用いて行う

【運動効果】

- 股関節周囲の動作能力向上
- 姿勢制御の強化

【このような方におすすめ】

- 一回の運動で効率良く効果を得たい
- 他の運動が簡単に行える

【実施回数】

- 10回(余力があれば日に3セットを目安)
- 左右行う(片側ずつが行いやすい)

【ポイント】

- 膝の屈伸速度を緩やか、丁寧に
- 不安定な場合は支持物を用いる

⑭前/横ステップ運動



1ステップごとに
開始肢位に戻る

前⇒外または外⇒
前と交互に行う

【運動効果】

- 下肢の動作能力向上
- 姿勢制御の強化

【このような方におすすめ】

- 一回の運動で効率良く効果を得たい
- 他の運動が簡単に行える

【実施回数】

- 10回(余力があれば日に3セットを目安)
- 左右行う

【ポイント】

- 足の着地を丁寧に
- 不安定な場合は支持物を用い、崩れを防ぐ