

～理学療法だより～

2021年

～新型コロナウイルス(COVID-19)に負けない身体を作ろう！

現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大に伴い外出自粛を控える機会が多くなりました。外出自粛により活動性が低下し、筋力低下(廃用症候群、フレイルなど)が危惧されています。



廃用症候群とは・・・



身体の不活動によって引き起こされる二次的な障害の総称です。体力の衰えにより筋力低下で体を動かすのがつつい億劫になり、横になっている時間が増えてきます。そうすると、腰の痛みや、膝の痛み、歩行時のバランスが悪くなり、ますます体が動かすことが難しくなることを廃用症候群と言います。

フレイルとは・・・



加齢とともに心身の活動力低下、心身の脆弱性が出現します。そうすると歩行時に転倒しやすくなったり、病気に罹りやすくなるため自立して行える動作が減少し、周囲からのサポートが必要になってくることを言います。



そこで今回は、これらを予防するために
自宅内でも行えることができる簡単な体操をご紹介します。



① もも上げ

【やり方】

足を左右交互に上に上げましょう。

【効果】

股関節周囲の筋肉を鍛えることで、転倒予防に繋がります。



② 膝伸ばし

【やり方】

膝を交互に真っ直ぐ伸ばしましょう。

【効果】

太ももの筋肉を鍛えることで膝関節痛の軽減、歩く動作時のふらつきを予防できます。



③ つま先上げ

【やり方】

踵を付けたまま、つま先を同時に上げましょう。

【効果】

つま先を上げる筋肉を鍛えることで、歩行中のつまずきを減少させる効果があります。



④ かかと上げ

【やり方】

つま先を床に付けたまま、同時に踵を上げましょう。

【効果】

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、歩行の安定性向上やむくみ改善に繋がります。



⑤ お尻上げ

【やり方】

横になり両膝を曲げた状態から、お尻を上を上げます。

【効果】

お尻の筋肉を鍛えることで、歩行スピードの向上に繋がります。



⑥ 足上げ

【やり方】

横になり片膝を曲げた状態で足を上に上げましょう。

【効果】

股関節周囲や腹筋、足全体の筋肉を鍛えることができます。

10～20回を目安に行い、毎日継続することが大切です。

また、体調不良や痛みがある場合は無理をせずに休みましょう。