

作業療法だより

新型コロナウイルス感染拡大による自粛ムードから、徐々に元の生活に戻りつつあります。今後屋外での活動を再開される方も増えることでしょう。しかし、**制限が解除されたからと言って、急に運動を再開するのは危険です！**

☀️ 急な運動再開のリスク

1. 体力低下による心肺機能への負荷

約 3 年間にわたる長期間の自粛は、私たちの体にも体力低下という影響を与えています。特に感染者の方々は明確に心肺機能が低下しているため、急な運動再開は体にも悪影響です。



2. 骨折等の怪我

自粛明けでなまった体に急激な負荷をかけると、骨折や腱剥離など怪我に繋がります。筋力も落ちているため、筋疲労も残りやすいです。



☀️ 自粛明けの運動のススメ

自粛明けの急な運動のリスクを避けるために、まずは**準備体操**を十分に実施し、ウォーキングなどの**簡単な運動**から始めていきましょう。また、**長時間の運動は避け、コンクリートのような固い地面での運動はお控えください。**

(例)

・ 十分なストレッチ
筋を伸ばすことでウォームアップも同時に行えます。

・ 20 分程度のウォーキング
運動時間は自分の脈の上がり方によって変えてください。
(ボルグスケール参照)



簡単な運動を調べる時の指標として、**METs** とされるものがあります。

| 運動活動 | METs | 生活活動 |
|---------------------------|------|---|
| | 1 | 安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5) |
| ヨガ・ストレッチ(2.5) | 2 | 料理、洗濯(2.0) |
| ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5) | 3 | 犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5) |
| 水中ウォーキング(4.5) | 4 | 自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0) |
| かなり速いウォーキング(5.0) | 5 | 動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8) |
| 山登り(6.5) | 6 | |
| ジョギング(7.0) | 7 | |
| サイクリング(8.0) | 8 | 階段を速く上る(8.8) |
| なわとび(12.3) | 12 | |

METs は運動の強さを示すもので、安静時(じっとしている)を 1METs とし、その運動が安静時の何倍の運動量に相当するかを表すものです。

左表の通り、運動が苦手な方でも、日常的に行っている運動が、思ったよりも負荷がかかっている…なんてこともあります。

(参照)

スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE
sports.go.jp/tag/life/mets.html

また、自分の疲労感を測る指標の 1 つに、**ボルグスケール** というものがあります。

| スケール | 感じ方 | ※最大心拍数の〇〇% |
|------|---------|------------|
| 6 | (安静時) | |
| 7 | 非常に楽である | 40% |
| 8 | | |
| 9 | かなり楽である | 50% |
| 10 | | |
| 11 | 楽である | 60% |
| 12 | | |
| 13 | ややきつい | 70% |
| 14 | | |
| 15 | きつい | 80% |
| 16 | | |
| 17 | かなりきつい | 90% |
| 18 | | |
| 19 | 非常にきつい | 100% |
| 20 | | |

一般的には、この表の 11~13 の間に収まる疲労感が適切と言われています(個人差あり)。

自分の最大心拍数=220-年齢
 目標心拍数
 =【(220-年齢)-普通の時の心拍数】
 ×運動負荷(%) + 普通の時の心拍数

(参照)

画像：西辻歯科医院「階段昇降が最高の運動？」
nishitsuji-dent.com/2021/10/13/20211013hit/
 説明：リハ辞典+「主観的運動強度の表+違い」
physioapproach.com/blog-entry-465.html

☀️ 運動することにより得られる効果

- 自己免疫の向上
- ストレス解消
- 体重コントロール
- 生活習慣病の予防 etc

特に高齢者の方は、認知症や筋力低下の予防に繋がります。