

知るとうれしい♪



リハビリニュース

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

ひとりでできるホーム・エクササイズ

2回にわたってコロナ禍でも自宅で簡単に行えるセルフエクササイズについてご紹介してきました。

今までの総集編として、誰でもどこでもできる運動方法についてまとめてみました。



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦

1 つま先立ち



ゆっくりとつま先立ちを繰り返します。ふくらはぎやすねの筋肉を使った運動です。壁を使った片脚での運動も効果的です。ちょっと多めに20回を目安にやってみましょう。

2 スクワット



肩幅くらいに足をひろげ、お尻を突き出すように膝を曲げていきましょう。膝は90度以上曲げないよう、またつま先から前に出ないように気をつけましょう。写真のように椅子からの立ち上がり運動をゆっくりと繰り返しても同じ効果があります。(5秒かけて立ち上がり、5秒かけて座る運動を繰り返してみてください) 10回を目安にやってみましょう。

3 腰痛体操



①背筋運動



②腹筋運動



③腹筋運動

どちらもゆっくりと運動しましょう。①は手を体の横に置き、背筋に力が入るようにしてみましょう。②はおなかに力を入れ、伸ばした手が膝につくようにやってみましょう。③は椅子に座ってゆっくり両足をおなかにつけるように持ち上げてください。10回を目安にやってみましょう。

運動の目安は30分×週2回

息が弾んで軽く汗をかくくらいの運動が推奨されています。無理をしないで続けてみてください。

🚑 痛みなどの症状がある場合は整形外科を受診してください。

