

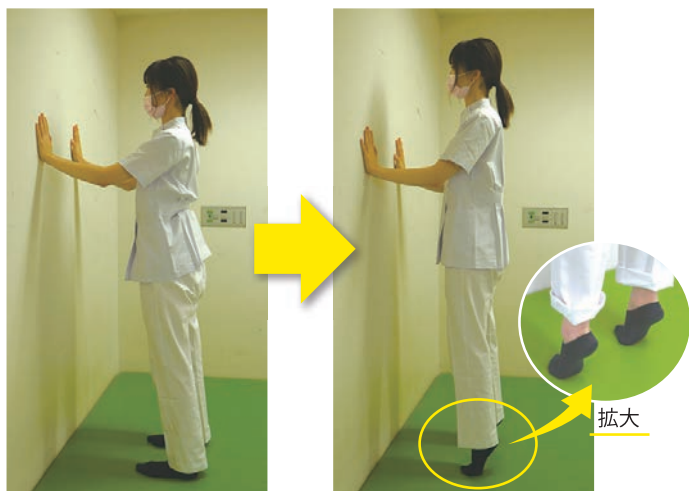
コロナ禍の運動不足解消

リハビリテーション科部長 兼 リハビリテーションセンター長 小野 秀文

<モデル> リハビリテーション科
高山 絵莉香

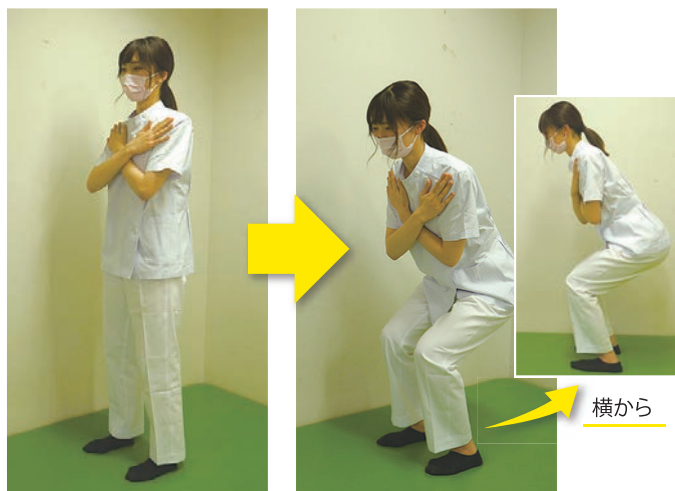
新型コロナウイルス感染の影響で、外出する機会が減り、慢性的な運動不足に陥ることが多くなっていないでしょうか。運動をしないと、身体機能が低下するだけでなく、精神的なストレスを抱えることが多くなりがちです。しかし、運動をしなければと思いつつも、どうしたらいいの？外には行きにくいし、ジムにも通えない。そこで今回は、自宅でできる運動をご紹介します。まずは、下半身のトレーニングです。自分の体重を利用した運動になります。

カーフレイズ



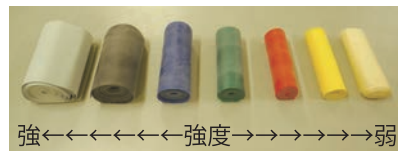
ふくらはぎの筋肉のトレーニングです。この筋肉は第二の心臓と呼ばれており、トレーニングすることは非常に重要です。バランスを保つために壁に両手をつけて、かかとの上げ下げを繰り返します。1セット20~30回を2,3セット行いましょう。

ハーフスクワット



大腿の筋肉のトレーニングです。スクワットの負荷を軽化したトレーニングで、筋力が低い人でも行うことができます。膝の角度が90度以上曲がらないようにします。1セット8~12回を2,3セット行いましょう。

次にゴムバンド、チューブを使用した上半身のトレーニングを紹介します。セラバンドが有名です。セラバンドは色の違いで強度が変わります。自分にあった色のバンドを使用しましょう。どの種類を使用するかについては医師や専門家にご相談ください。(スポーツ量販店、通販サイトで購入可能です。)

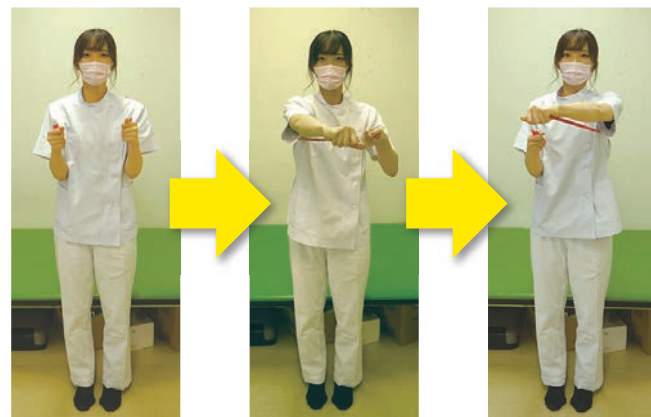


セラバンドなどを使用した肩のトレーニング



バンドの一方をお尻で踏み、写真のように構えます。片方ずつ腕を横に開いていきます。8~12回ずつ、2,3セット行います。片方が終われば、もう片方を同じように行います。同時に開く方法もあります。その際、バンドを膝の後ろに通す、または、足裏で踏めばよいでしょう。

セラバンドなどを使用した胸のトレーニング



バンドを背中に回し、両端をしっかり握ります。写真のように構え、片方ずつ前方に腕を突き出します。突き出した腕を引くと同時にもう片方の腕を前方に突き出します。それぞれ8~12回ずつ、2,3セット行います。両腕を同時に前方に突き出す方法もあります。

これら以外にもセラバンドなどを使用した運動は多くあります。今回紹介した運動は自宅で手軽にできますが、心臓などの臓器に影響を及ぼす場合があります。始める前に、医師や専門家に相談し、自分の体力にあった運動を行うようにするとよいでしょう。