

# コロナに負けるな！自宅で体操 NO.4

新型コロナウイルスの感染拡大が始まって1年が経ちました。家にいる時間が長くなり、からだが硬くなっていませんか？怪我や転倒をしないよう、からだの柔軟性を保ちましょう。

★水分補給をしながら行いましょう。痛みのあるときは無理に行わないようにしましょう。（丸子包括 理学療法士 青島）

## モモの裏を ストレッチしましょう

腰痛や膝痛の予防、  
姿勢の改善などに  
効果があります



①床に座り、片足を曲げ、片足を横に伸ばします。

②伸ばした足のほうに両手を伸ばし、体をゆっくり前に倒していきます。この時膝が曲がらないように気を付けましょう。（背中を丸めるのではなく、骨盤ごと前に倒すイメージ）

③この姿勢で20秒数え、ゆっくり元の姿勢に戻ります。

④反対も同じように行います。

☆床に座るのが大変な方は、下の写真のように椅子や台を置いてそこに足をのせておこなう方法もあります。



## ふくらはぎを ストレッチしましょう

つまずき予防、  
浮腫みの改善などに  
効果があります



①テーブルや壁に手をつき、両足を前後に開きます。つま先はまっすぐ前に向けましょう。

②前の足の膝を曲げ、前の足に体重をかけていきます。後ろの足は伸ばしたままで、かかとが床から離れないようにしましょう。

③この姿勢で20秒数え、足を前後入れ替えて反対の足もストレッチします。

ストレッチは勢いや反動をつけず、  
ゆっくりジワジワおこないきましょう(^^)



裏も  
あります

## からだを大きく動かしましょう

全身のリラックス効果や各関節の可動域維持効果などがあります



★安定した椅子を使用しましょう！

①椅子に座った状態で、できる限りからだを小さく丸めます。このとき顔も一緒に「ぎゅっ！」と力を入れます。



②こんどはからだをなるべく大きく開きます。このとき顔も一緒に「ぱっ！」と目や口をできる限り大きく開きます。



ゆっくりと何度か繰り返しましょう。

高齢の方には、負荷の高い運動を時々おこなうよりも、負荷の軽い運動を毎日おこなうことが推奨されています♪

## 熱中症に気をつけよう

これから夏に向けて気温が高くなってきます。それに伴い、気をつけなければいけないのが、**熱中症**です。新型コロナウイルスの流行により、まだまだマスクの着用は必要です。マスクを着けていることで、口の渴きを感じにくくなります。また、マスクを通しての呼吸は体内に取り込む空気が温かいため、体を冷やすことが出来ず、熱中症の危険が高まります。



### 熱中症を防ぐには・・・

- 1、こまめな水分摂取  
一度に沢山ではなく、少しずつ回数を分けて摂りましょう。
- 2、暑さを避ける  
部屋の温度は28℃を目安にし、暑い時間帯を避けるよう、外出する時間を調整しましょう。
- 3、睡眠と栄養  
十分な睡眠をとり、体を休めましょう。食事をきちんと摂り、体力をつけましょう。



静岡市駿河区丸子地域包括支援センター  
静岡市駿河区丸子2丁目4-16(丸子交番近く)  
電話：054-270-8720  
ホームページ：<https://marucaremariko.info/>

