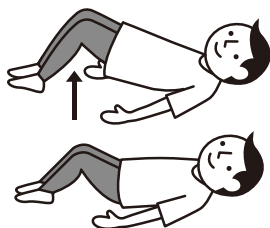


ザ ベスト ホームエクササイズ

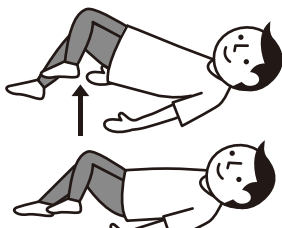
自宅でできるエクササイズ① 一般高齢者～特定高齢者

ブリッジ運動①



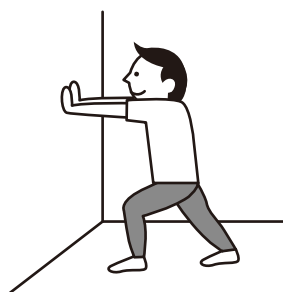
背中を反らないようにお尻を持ち上げます

ブリッジ運動②



慣れてきたら片足で行ってみましょう

足関節のストレッチ (10回×3/1日)



後ろの足のかかとが浮かないように壁を押すように重心を前方に移動します

片足立ち (10秒×3/1日)



片足立ちを保持します
不安な方は壁や手すりにつかまりながら行いましょう

かかと上げ (10回×3/1日)



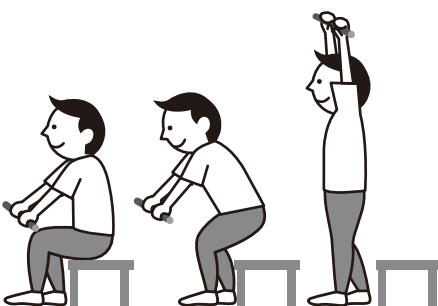
しっかりつま先に体重をかけ、踵を浮かせます

立ち上がり① (10回×3/1日)



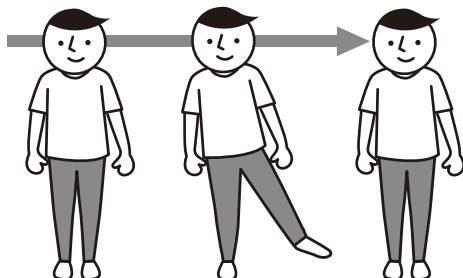
立ち上がったらバンザイします

立ち上がり② (10回×3/1日)



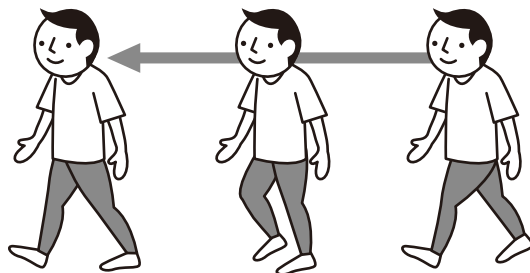
片足を引いた状態で立ち上がります

横歩き



できるだけ体が左右に傾かないように横歩きをします

歩行練習



つま先を上に向け、かかとから接地するようにします
歩幅を大きく歩くよう意識しましょう

歩行にかかわるマメ知識

～歩数の目標～

2010年現状 (65歳以上) : 男性 5,628 歩, 女性 4,585 歩

2022年目標 (65歳以上) : 男性 7,000 歩, 女性 6,000 歩

[健康日本 21 (二次) 参考]

～歩数と運動時間とエネルギーの関係～

10分間の歩行 (足踏み運動) ⇒ 約 1,000 歩

10分間の歩行 (時速 4km, 3メッツ) ⇒ 体重 60kg : 32kcal, 体重 70kg : 37kcal

●ヒートショックに注意！ * ヒートショック：急激な温度変化が身体に及ぼす影響のこと

急激な温度変化による血管の収縮で脳梗塞，心筋梗塞などのリスクが高くなります。

- ☐ 湯溜めやシャワーを出して，浴室内の温度を上げてから入りましょう。
・浴室にマットやスノコなどを敷くことも保温効果があります。
- ☐ トイレや脱衣場を暖かくしておきましょう。
・暖房機器を使用して温めましょう。
・脱衣場は浴槽にお湯が溜まっている場合には，浴室の扉を開けておきます。
- ☐ 風呂の温度は 38 度から 40 度くらいの低めに設定しましょう。
・熱い風呂は心臓への負担を増やすため，避けましょう。
・水風呂も心臓への負担を増やすため，避けましょう。



●血圧，体重の変化，運動不足に注意！

冬季は血圧の上昇，心疾患，呼吸器疾患の悪化のリスクが高くなります。
また，運動不足になりやすく，体重の変動にも注意が必要です。

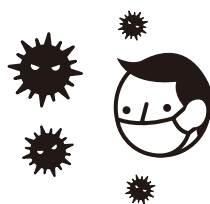
- ☐ 体重計測，血圧測定を定期的に行いましょう。
・心疾患などをお持ちの方は，毎日同じ時間に体重，血圧測定を行いましょう。
・心疾患などがない方も，定期的に体重測定，血圧測定をしてみましょう。
- ☐ 冬季の運動不足に注意しましょう。
・冬季は外出頻度の低下などから運動量が不足しがちです。理学療法士などに相談のうえ，運動不足を補うためのエクササイズ*を行きましょう。
・運動不足による筋力低下から体重が減少したり，逆に運動不足による体重の増加が考えられます。



●感染症に注意！

冬季はノロウィルスやインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。
風邪症状や下痢，吐き気などがみられる場合は速やかに病院を受診しましょう。

- ☐ 手洗い，うがいなどをしっかり行いましょう。
・特に外出先からの帰宅時にはしっかり行いましょう。
- ☐ 暖房などによる乾燥を防ぎましょう。
・加湿器や濡れタオルなどを置いて加湿を心がけましょう。



●路面凍結による転倒に注意！

屋外歩行時に路面凍結による転倒，それに伴う骨折のリスクが高くなります。

- ☐ スパイク付きの靴やアイスピック付きの杖などを活用しましょう。
・理学療法士などに相談して，福祉用具を活用してみましょう。
- ☐ 滑りやすい路面は避けましょう。
・横断歩道の白線部，車の出入りが多い路面，バスの停留所，坂道，ロードヒーティングの切れ目などは滑りやすくなっています。
- ☐ 滑りにくい，怪我をしにくい歩き方をしましょう。
・靴の裏全体で路面に足を接地しましょう。歩幅を小さくして歩きましょう。
・万が一，転んだときの怪我防止のために，手袋や帽子を着用しましょう。



*本誌 11 月号(表面)，12 月号(両面)で，自宅のできるエクササイズをご紹介します。どうぞご活用ください。

(飯田内科クリニック 高橋茂樹 作成)