

新型コロナウイルスによる筋力低下の改善や コロナフレイル予防に取り組もう！

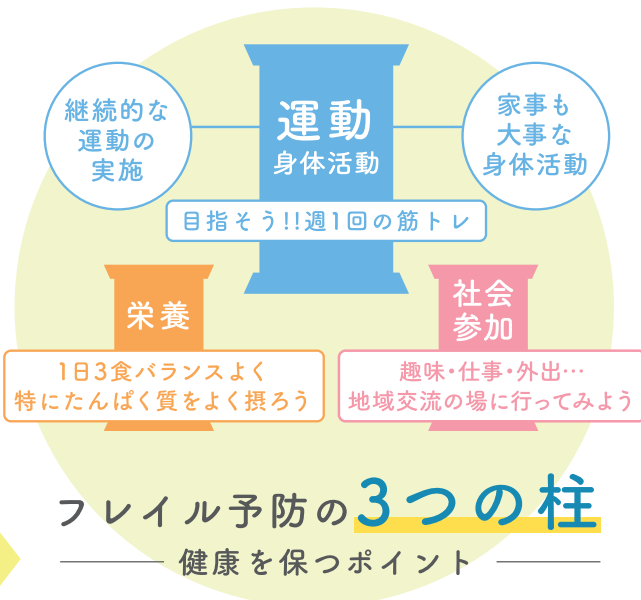
新型コロナウイルス感染流行による影響

○新型コロナウイルスにかかった方

新型コロナウイルス感染症の後遺症による筋力低下や、治療や隔離のために長期間にわたり運動、外出することができなくなり、回復しても以前より動けないなど、よりフレイルになりやすいとされています。

○新型コロナウイルス流行により活動制限の影響を受けた方

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染を避けるために日々の活動量が低下したり、外出して人に会う機会が減ったりすることで、フレイルになってしまった方が増えているとされています。



外出や、活動機会の減少

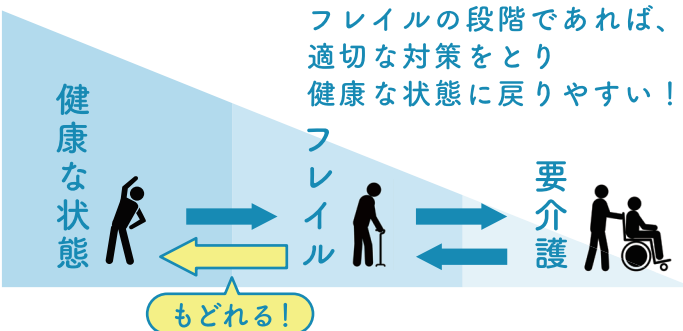
- ・下肢筋力低下
- ・バランス力低下
- ・持久力の低下

転倒リスクの増大

フレイルって何？

年齢とともに起こる全身の体力の低下、筋力の低下や心の活力の低下のため、体調を崩したり入院したりしたときの回復力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことを言います。

心身の能力



コツコツ取り組める運動をご紹介します！



兵庫県理学療法士会監修

運動の専門家が紹介する効果的な運動方法！

詳細の動画は
オンラインで公開中

YouTube



座って行う運動

① 膝伸ばし運動



太ももの
前側を意識

つま先を上にあげ、ゆっくりと膝を伸ばしてください。
4秒間で膝を伸ばし、4秒間で膝を曲げていきます。

② 足踏み運動



股関節の
付け根を意識

背中は真っ直ぐにして太ももを高く上げてください。
4秒間で太ももをあげ、4秒間で降ろすようにします。

③ 脚閉じ運動



タオルを丸めて
はさみます

太ももの
内側を意識

両膝の間に入れてはさんだタオルをつぶすように脚を閉じてください。
4秒間で脚を閉じ、4秒間で戻すようにします。

コツコツ取り組める運動をご紹介します！

表面からの運動の紹介の続きです！

立って行う運動

4 立ち座り運動



胸の前で手を組んで、立ったり座ったりを繰り返す運動です。動作はできるだけゆっくりと行いましょう。

手を使わずに立つことが難しい方は、前方に手をつけて行っても構いません。



太ももの前側を意識



5 踵上げ運動



体が前のめりにならないよう真上に伸び上がるように行いましょう。

ふくらはぎを意識

両足で立った状態で前方に手をつき、踵を浮かしたり、降ろしたりを繰り返す運動です。

6 開脚運動



体を真っ直ぐにし、椅子にもたれかからないようにしてください。

お尻の外側を意識

両足で立った状態で前方に手をつき、片方の脚を開いたり閉じたりする運動です。

7 脚後ろ上げ運動



体をひねったりせず、まっすぐ後ろに脚をあげるようにしましょう。

お尻の後ろ側を意識

両足で立った状態で前方に手をつき、片方の脚を後ろに上げたり降ろしたりする運動です。

8 バランス練習



この姿勢が難しい人は、両足を閉じて立った姿勢をとることで難易度を調整することができます。

※不安な方は背中が壁の近くにある場所で行い、安全を確保するようにしてください。

踵とつま先をくっつけるように、左右の足を一直線に並べます。この姿勢を保持する練習を行います。

社会とのつながりや日々の生活活動は何よりのフレイル予防

フレイルを予防するために最も良いのは、地域社会との交流を持ちながら、日々の生活を営むことです。人とかかわりを持ち、刺激を受けることで健康な状態を維持しましょう。

社会とのつながり



日常生活活動



コツコツ取り組む運動習慣が大事

運動は継続が大切です。テレビ体操や散歩などを都合の良い時間に行い「コツコツ運動習慣」を目指しましょう。