

# 在宅情報マガジン てまり 令和4年 第7号

皆さんこんにちは。真っ白で大きな入道雲をよく見かける季節となりました。これから少しずつ暑さが本格化し、屋外での活動が困難になっていきます。

こんな時は、室内で体を動かしてみてもいいでしょうか♪

今回は、『家でできるストレッチと体操』について紹介していきます。

◎ ストレッチを始める前に、筋トレをおこなうとどのような効果が期待できる でしょうか。すこし勉強して取り組んでいきましょう！

## ★代謝がUPし、痩せやすい体質へ

正しい可動域と正しい動きを得られると、エネルギーを効率よく消費できるようになるので、代謝がアップして太りにくい体になります。ダイエットプログラムにストレッチを組み込めば、より高い効果が期待できます。

## ★免疫力がUPする

正しい姿勢、正しい動きを日々とれるようになれば、血行の循環が促進されるようになります。免疫力が正常に保もたれる程度の体温(36.5度くらい)を維持できるようになります。

## ★良質な睡眠を得られる

体をリラックスさせる副交感神経が優位になるといわれています。心の緊張もほぐすことができます。

## ★けが予防になる

自分の体をしっかり把握できることにつながります。よって思いがけない転倒や打撲などによる外傷を防げるようになります。

## ★可動域が広がりスポーツパフォーマンス向上

筋肉が柔らかくなることで、動き自体もスムーズになります。エネルギーを効率よく使えるようになり、疲れにくい体になります。運動能力も大きくアップします。



今回はクイズから先に出題いたします！

Q1; 筋トレは毎日行ったほうが効果的だ。

Q2; きつい運動のほうが、脂肪はよく燃える。

Q3; 腹筋運動は、背中を丸めて行ったほうが安全だ。

Q4; ランニングシューズは、かかとの後ろの余裕を見て選ぶ。

Q5; 筋肉を使ったほうが、糖尿病になりにくい。

<回答> Q1: × Q2: × Q3: ○ Q4: × Q5: ○

Q1; 解説

筋トレをすると筋繊維が傷つき、それが修復されるたびに筋繊維が太くなるというのが、筋肉量が増えるメカニズム。修復される日を作ったほうが、より効果が上がるというわけ。2-3日に1回のペースがオススメです。

Q2; 解説

きつくて長時間続けられない運動で燃焼されるのは、でんぶんや砂糖が分解されてできた「糖質」です。

ウォーキングやジョギングなどの運動では、主に脂肪が燃焼されます。

速歩なら週に約1時間以上、ジョギングなら週に約35分以上がオススメです。

Q3; 解説

腹筋運動では、背中をそらせると「大腰筋」というインナーマッスルが腰のそりを助長し背骨に負担をかけてしまいます。

スクワットをしたりするときには、逆に胸を張って背筋を伸ばします。背中を丸めると、背骨の骨と骨のつなぎ目にある「椎間板」に負担がかかり、変形したり飛び出したりする恐れがあるためです。

Q4; 解説

さまざまな考え方がありますが、この方法はベストとはいえません。

まずかかとをしっかりとヒールカップにつけて、足に合っているかを確認し、その状態で足指に1センチ程度の余裕があることを確かめて選びましょう。

Q5; 解説

血液内の糖分を細胞へ取り込むホルモン「インスリン」の働きが悪くなるのが原因です。

筋肉をよく使うと取り込機能が向上し、糖尿病の予防・改善に役立ちます。

## ★体操を安全に行うために

体操を安全に行うための注意事項を守って、楽しく体操をしましょう！

- ◎ 体操を始める前に**血圧を測定**しましょう
- ◎ 内科や整形外科に通院されている方は、あらかじめ主治に相談しましょう
- ◎ のどが渴いていなくても、**意識して水分と休憩をとり**ましょう
- ◎ 体調がすぐれないときは無理をせず体操を控えましょう

## ★体操のポイント

- ・呼吸を止めないよう、**👉**を出して数を数えながら行いましょう
- ・無理をせず気持ちがいい程度に動かしましょう
- ・使っている筋肉を意識しましょう
- ・**正しい姿勢**で行いましょう

### 正しい姿勢のポイント

- ① 横から見たときに、**耳・肩・腰を一直線**にしましょう！
- ② **腹筋に意識**し力を入れましょう！
- ③ 椅子に座る場合は**背もたれにもたれない**ようにし、**足全体を床**につけましょう！



『デイケアセンターやまぶき』  
の 笠瀬さんに教えていただきます♪



## ★体操の前



身体を動かす前、準備運動とストレッチをしっかりと行いましょう！

## ★肩回しのストレッチ



両方の肩に手を当て、肘で円を描くように回します。  
小さい円からだんだん大きな円になるように回します。

前まわし 5回

後ろ回し 5回

## ★首のストレッチ

### ★前後(2回)

1.2.3.4でゆっくり**前**に倒して  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。  
2.2.3.4でゆっくり**後ろ**に倒して  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。

### ★左右(2回)

1.2.3.4でゆっくり**右**に倒して  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。  
2.2.3.4でゆっくり**左**に倒して  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。

### ★ねじる(2回)

1.2.3.4でゆっくり**右**にねじって  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。  
2.2.3.4でゆっくり**左**にねじって  
5.6.7.8でゆっくり元に戻します。

### ★回す(2回)

1.2.3.4.5.6.7.8でゆっくり**右**に回して  
2.2.3.4.5.6.7.8でゆっくり**左**に回します。

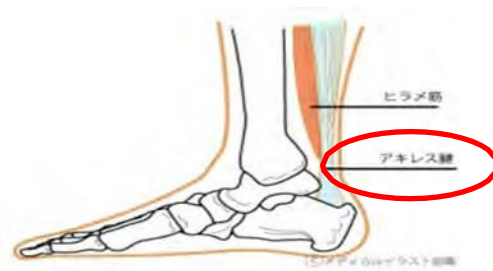


回すときは、頭を転がすように**ゆっくり**と回しましょう！

## ★タオルを使った足のストレッチ

### ★ヒラメ筋(10カウント×2回)

膝を立てた姿勢で足指の付け根にタオルを当てて、両手で引きます。椅子の場合は、右足を少し前に出して足指の付け根にタオルを当てて、両手で引きます。



アキレス腱の伸びを意識しましょう！



床の場合



椅子の場合

### ★ヒフク筋(10カウント×2回)

ヒラメ筋のストレッチの状態から太ももに力を入れたまま膝をゆっくり伸ばし、タオルをゆっくり両手で引きます。椅子で行う場合も同じです。

ふくらはぎの伸びを意識しましょう！



床の場合



椅子の場合



## ★ハムストリングス(10カウント×3回)

ヒフク筋のストレッチの状態、一度背伸びをし、タオルを引いて足の付け根から上体を少しだけ前に倒します。椅子で行う場合も同じです。

上体を倒すときは、背中が丸くならないように注意しましょう！ 膝が曲がらないように注意し、太もも～ふくらはぎまでの伸びを意識しましょう！



床の場合



椅子の場合

※左足もヒラメ筋→ヒフク筋→ハムストリングスの順番で行いましょう！

## ★お尻と足の付け根のストレッチ

### ★10カウント×2回

仰向けに寝て、両膝を立て両手で右膝(または右膝の裏)を抱えて、胸に引き寄せます。  
椅子の場合は、浅く座り背中に背もたれにつけ、同じように胸に引き寄せます。

膝を抱えた側のお尻の筋肉が伸びていることを意識しましょう！



床の場合



椅子の場合

※左足も同じように行いましょう！

## ★太ももの内側から股関節周囲のストレッチ

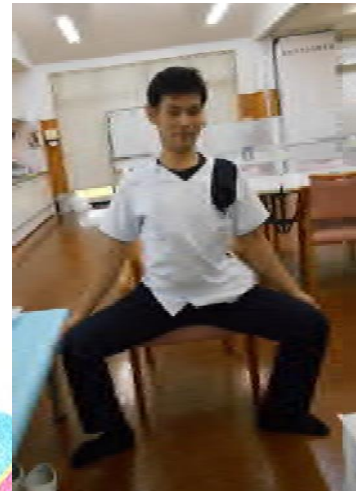
### ★10カウント×2回

仰向けに寝て、両膝を立て足の裏を合わせながらゆっくりと両膝を開き、**太ももの内側を伸ばします。**

椅子の場合は、ひざを90度に曲げ、足の裏を床につけ、両足をゆっくり開いて、**股関節から太ももの内側を伸ばします。**



床の場合



椅子の場合

## ★筋力トレーニング

### ★ひざ周りから太もも(8カウント×10回)

両膝を立てた状態から右足を伸ばし、1.2.3.4で右足の付け根からゆっくりと上げ、5.6.7.8でゆっくりと下ろします。

椅子の場合は、背もたれに寄りかかり、椅子の横をつかんだまま右足を伸ばし、ゆっくりと上げ下ろします。

上げた足が立てたひざより高くなならないようにしましょう！



床の場合



椅子の場合

※左足も同じように行いましょう！



### ★ブリッジ(8カウント×10回)

- 枕は首を痛める為、ブリッジの時は外してください。
- 仰向けに寝て両膝を立て、ひざの下にかかとを置くようにし、両膝の間を握りこぶし1個分程度開けます。
- 足を肩幅に開き、つま先は正面に向け両手は手のひらを下にして体の横に置きます。

おなかに力を入れ、1.2.3.4で床から背骨をはがすようにゆっくりと上げ、5.6.7.8で背中からお尻にかけてゆっくりと下ろします。



足の付け根がまっすぐになるところまで伸ばしましょう！腰が痛い人は、無理のない範囲でおこないましょう！

### ★お尻のほっぺ(8カウント×8回)

- 横向きに寝て背骨をまっすぐ伸ばし、両膝を軽く曲げます。
- 下の手は肘枕、上の手は胸の前に置いて体を安定させ、上の足をまっすぐ伸ばします。椅子で行う場合は、椅子の背に両手を軽く置いて立ち、姿勢を正します。

□

おなかに力を入れ、右足をまっすぐ伸ばしたまま、少し後ろに引くようなイメージで1.2.3.4でゆっくり上げ、5.6.7.8でゆっくり下ろします。椅子で行う場合は、おなかに力を入れ、右足をまっすぐ伸ばしたまま、横に上げ下げします。

※左足も同じように行いましょう！



床の場合



椅子の場合



## ★機能的トレーニング

### ★スクワット(8カウント×10回)

両足を肩幅くらいに広げ、つま先を正面に向け、両手を股関節に当てた状態で準備します。

お腹に力を入れ入れて胸を張ります。1.2.3.4で椅子に座るイメージで股関節から曲げるようにゆっくりとしゃがみ、5.6.7.8でゆっくりと立ち上がります。

曲げたひざがつま先より前に出ないように注意しましょう！



正面から見た場合



横から見た場合

### ★つま先立ち(10カウント×10回)

ふらついて転倒する危険性があるため、不安な人は椅子やテーブルなど何かにつかまってから行いましょう。

腰に手を当て、両足を肩幅程度に開きます。その状態から両かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。



拡大



## ★最後に

たくさん動いた後は、**クールダウンで全身をリラックス**させましょう。仰向けに寝て、両膝を両手で抱えて背中と腰を丸め、左右や前後にゆっくり揺らします。椅子の場合は、体を前に倒して背中を丸め、体を左右にゆっくり揺らします。

今回ご紹介したストレッチや体操を普段の生活の中に取り入れて、介護が必要な状態になることを防ぎ、いつまでも自宅で有意義な楽しい生活を送りましょう！

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「フレイル予防について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>