

今の状況をプラス志向で捉え、うまく時間を使って 体力増進につなげていくといいと思います。

自宅で過ごす時間が増えるにつれ、運動不足を実感されている方も多いのではないのでしょうか。今回は医療法人陽心会大道中央病院で運動指導を行っているお二人に、自宅のできる運動について話していただきました。

池原 教室でも行っている「ラッキークー7体操」について説明いただけますか。

亀川 ラッキークー7体操は合計7つの体操で構成されていて、いすに腰掛けたままで行えますので特に高齢者にお勧めです。まずは①背中の体操。両手を軽く握って甲を上に向け、鼻から息を吸いながらゆっくり前方に突き出します。そ

用のゴムボールを使用した体操をお薦めしてもいいですね。自分の体力に合わせて、強弱を調整しながら負荷をかけることができます。

**呼吸をしっかりとすること
有酸素運動に**

池原 教室でも同様ですが、まずは血圧や体温、脈拍などのバイタルチェックを行い、それから運動指導を始めています。健康づくりのためにやるわけですから利用者の安全を前提として、その上で効果のあるようなプログラムを実施しています。

亀川 教室でも同様ですが、まずは血圧や体温、脈拍などのバイタルチェックを行い、それから運動指導を始めています。健康づくりのためにやるわけですから利用者の安全を前提として、その上で効果のあるようなプログラムを実施しています。

して口からゆっくり息を吐きながら、船を漕ぐようにひじを曲げて後方に引っ張ります。次に②もも上げの体操。両腕を腰に添えて、片脚ずつゆっくり上げ下げします。そして③ひざ伸ばしの体操。2と同じ姿勢から片脚ずつひざから先を前方に伸ばします。かかとを床に伸ばし、かかとを垂直になるようにします。④脚を広げて閉じる体操。2と同じ姿勢で両脚を左右に大きく開き、そして閉じます。⑤はさむ体操。両手を開いてもものの上に置き、クッションを股にはさんで締めたり緩めたりします。⑥かかと上げの体操。5の姿勢からつま先を床に付けたまま両足のかかとを同時に上げたり戻したりします。最後は⑦つま先上げたの体操。6の姿勢でかかとを床に付けたまま両足のかかとを同時に上げたに戻したり戻したりします。いずれも背筋を伸ばしたまま10回程度行います。体操中は呼吸を止めずに行うことが大切です。声に出して数を数えながらやるのいいと思います。

池原 息を止めると血圧が上がりますし、有酸素運動になりません。力を入れる時は口からゆっくり息を吐き、力を抜く時は鼻からゆっくり息を吸います。まずは

亀川 おっしゃる通りですね。こちらこそありがたいと思いました。

無理をしない程度の回数からスタートすることが大切です。

亀川 この体操を続けることで姿勢が良くなる効果が期待できますし、猫背やひざの痛みの予防、改善にもなります。またふくらはぎを刺激しますから、血液の流れも良くなります。

池原 今は不要不急の外出を控えるなければいけない時期です。だからといって自宅ですべてテレビを観ていたり、ただ座っていたりするだけでは筋肉量も落ちてきますし、血流も悪くなります。運動の習慣をつけることで筋力がアップすれば基礎体温が上がりますし、体温が上がることでも免疫力もアップします。



医療法人 陽心会

理事長 高良 健

大田中野駅前
TEL.098-888-0005(10)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(11)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(12)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(13)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(14)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(15)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(16)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(17)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(18)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(19)
リハビリテーションセンター
TEL.098-888-0005(20)

医療法人 陽心会グループ

有限会社 ヘルスサポート

取締役 高良 まさ子

小樽市立病院
TEL.098-888-0005(21)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(22)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(23)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(24)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(25)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(26)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(27)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(28)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(29)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(30)



医療法人 陽心会グループ

有限会社 ヘルスサポート

取締役 高良 まさ子

小樽市立病院
TEL.098-888-0005(31)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(32)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(33)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(34)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(35)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(36)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(37)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(38)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(39)
小樽市立病院
TEL.098-888-0005(40)



※撮影のためにマスクを外しています

医療法人陽心会大道中央病院
ヘルスケアトレーナー

亀川 博光

(かめかわ ひろみつ)

対談

医療法人陽心会大道中央病院
健康運動指導士

池原 さやか

(いけはら さやか)

教室閉鎖中は
自宅を訪問して運動指導

池原 私たちは普段、那覇市の進める「那覇市リハビリふれあいデイサービス」事業において、市内各会場で高齢者に対し体操や運動を通して介護予防・体力増進などのお手伝いをしています。昨年4月以降は新型コロナウイルス感染症の影響で教室が閉鎖と再開を繰り返しており、閉鎖中は自宅での運動指導を希望される利用者に対して訪問運動指導を行っています。自宅での運動を継続するのはなかなか難しいですが、亀川さんが利用者の自宅を訪問して何か気付くことはあります。

池原 教室だといろんなレベルの利用者がいらっしやいますので、ある方には適した運動も他の人にはきつというところもありますし、逆にもの足りないと感じる方もいらっしやいます。そういう意味で訪問運動指導は、その方の状態をより深く理解しながら指導することができそうです。

池原 教室でも同様ですが、まずは血圧や体温、脈拍などのバイタルチェックを行い、それから運動指導を始めています。健康づくりのためにやるわけですから利用者の安全を前提として、その上で効果のあるようなプログラムを実施しています。

亀川 会社勤めの現役世代であれば、ダンベルやチューブなどのトレーニング器具を使用して、少し負荷をかけた運動でもいいのかなと思います。しかし基本的には腕立て伏せやスクワットなど自分の体重を利用する自重運動がお薦めですね。

自宅でお薦めの自重運動

池原 現在、自宅で過ごす時間が

亀川 それは高齢者の場合にも当てはまります。

池原 そうですね。最初から無理はしないで、まずは座ったままでもいいので軽く肩回しをするだけでもいいと思います。座ったままの状態でも腕を振って足上げをするだけでウォーキングの代わりににもなりますしね。昔もたれを使わずに背筋を伸ばしてやることで体幹を使いますし、きちんと呼吸することでも有酸素運動にもなります。

亀川 普段の生活の中に運動を取り入れる「ながら運動」もお薦めですね。一度身につくと自然に行動することができそうです。例えば歯を磨きながらのかかと上げとか、台所仕事の時に片足立ちなどをやるのもいいです。あとタオルを使って、座ったままでも気軽にできる体操があります。それぞれの手でタオルの両端をつかんでたるみが出ない程度に引っ張り、ひじを伸ばしたまま両腕を真上まで上げて体を左右にゆっくり曲げる体操や、そのまま両腕を顔の位置まで下ろして体を左右にねじる体操です。この体操で両脇や腰の筋肉がほぐれたり伸ばせたりしますし、タオルを床に広げて両足の指を使って手前に引き寄せる体操なら転倒防止にもなります。

池原 タオル体操が少しも足りないという方には、トレーニング