

コロナ禍の生活習慣とその後の運動療法②



飯塚 快達 理学療法士

今回は、新型コロナウイルス感染症の拡大で生活習慣が変化したことにより生じた運動不足とその影響について、運動療法の効果について説明しました。今回は、その解消のため、運動療法について説明していきます。

際、適切な運動を行うことで、自己免疫力の向上、ストレス解消、体重コントロール、体力の維持・向上、血流の促進といった効果が得られます。

子ども世代ではさらに、健康的な成長・発達、体力の向上、将来に渡って疾病リスクを低減、基本的動作スキルや社会性の習得などの効果が得られます。

高齢者世代では、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態）やロコモティブシンドローム（体を動かすのに必要な運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状）の予防、認知症の予防、食欲増進の効果が期待されます。

「速歩き」の目安として、自分の最速で歩くスピードの70%くらいとされています。速歩きをしたときに「きつい」と「やきつ」の間くらいのペースになります。

速歩きの合計時間が1日15分以上になるように行うことが勧められていますので、例えば、速歩きを3分行つたらゆっくり歩きを3分行い、これを5回繰り返してください。

例として3分の速歩き×5回というパターンで説明しましたが、速歩きの合計が1日15分以上になるのであれば、1分の速歩きを15回でもかまいません。15分行うことがきつい場合は1分の速歩きを10回から始めてみてもいいでしょう。何より無理をしないことが大事です。徐々に徐々に、楽しく行うようにしてください。

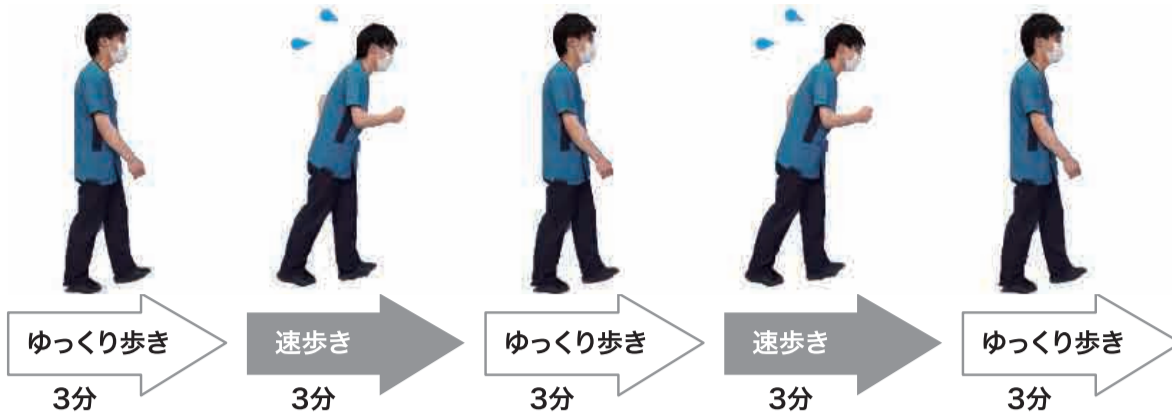
①両足を肩幅より少し広めに開いて立ち、つま先は外側に30度開きません。

②膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように膝をゆくり曲げ、また元に戻します（図3）。

これを5回繰り返しますが、膝はつま先と同じ方向に向けて、太ももに力が入っていることを確認しながら行いましょう。

【図1】インターバル速歩

■目標は1日5セット ■速歩きが15分 ゆっくり歩きが15分



【図3】スクワット



【図2】片脚立ち



「片脚立ち」はバランス能力をつける運動です。1分間の片脚立ちを行います。片脚立ちを行いますが、転倒しないように机や手すりなどに片手を置いて支えにします（図2）。

片手の支えだけ

「スクワット」は高齢者でも実践できる簡単な運動内容で、「片脚立ち」と「スクワット」を行います。

今回は、運動不足解消のための運動療法について説明しました。今後、新型コロナウイルスは収束していき、また元通りの生活ができるようになると思われ、これを機会に新たな運動習慣を身につけられるのはいかがでしょうか？

「速歩き」の目安として、自分の最速で歩くスピードの70%くらいとされています。速歩きをしたときに「きつい」と「やきつ」の間くらいのペースになります。

速歩きの合計時間が1日15分以上になるように行うことが勧められていますので、例えば、速歩きを3分行つたらゆっくり歩きを3分行い、これを5回繰り返してください。

例として3分の速歩き×5回というパターンで説明しましたが、速歩きの合計が1日15分以上になるのであれば、1分の速歩きを15回でもかまいません。15分行うことがきつい場合は1分の速歩きを10回から始めてみてもいいでしょう。何より無理をしないことが大事です。徐々に徐々に、楽しく行うようにしてください。

①両足を肩幅より少し広めに開いて立ち、つま先は外側に30度開きません。

②膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように膝をゆくり曲げ、また元に戻します（図3）。

これを5回繰り返しますが、膝はつま先と同じ方向に向けて、太ももに力が入っていることを確認しながら行いましょう。

（梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士 飯塚 快達）