

公益社団法人

# 熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.140

2022 OCTOBER

特集

## コロナ禍における 生活不活発病予防

生活不活発病について、理学療法士がお教えします！



# 簡単にできる！生活不活発病の予防運動

運動不足も生活不活発病の原因となりますので、  
普段からここに掲載している運動などを行いましょ！

それぞれ  
1日10回~20回  
程度行います。

## 上肢

### 腕上げ運動



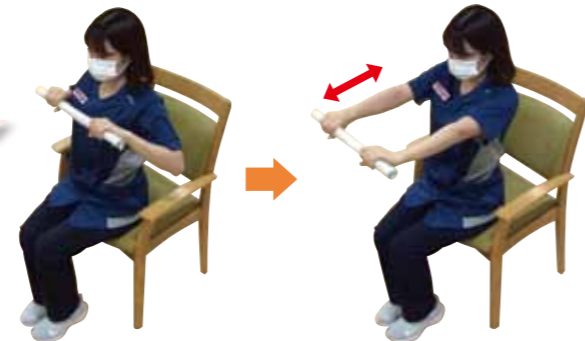
**ポイント**

- タオルまたは棒を持って、椅子に座って行うとやりやすいです。
- 運動速度は呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。

両腕を痛みのない範囲で上に持ち上げましょう。

### 肘曲げ運動

両肘を伸ばした状態から、胸に引き付けるように肘を曲げましょう。



## 体幹

### お尻上げ運動



両膝を曲げた状態で横になり、お尻を上を持ち上げます。

### 腹筋運動



両手を前に伸ばし両膝を触るように体幹を起します(肩が床から浮く程度)。

## 下肢

### 座った状態で… もも上げ運動



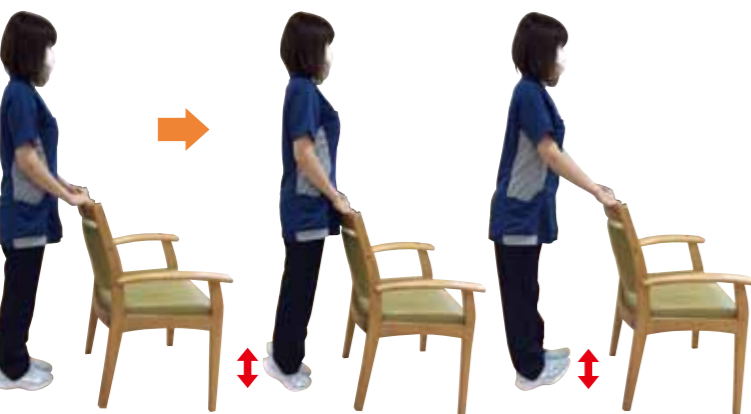
椅子に腰かけ、太ももを上を持ち上げます。

### 膝伸ばし運動



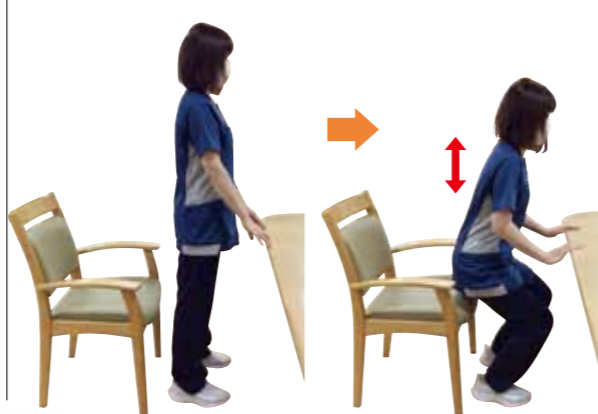
椅子に腰かけ、痛みのない範囲で膝を伸ばしましょう。余裕がある方は、膝を伸ばしたまま更に10秒キープしてみましょう。

### 立った状態で… かかと上げ運動 つま先上げ運動



椅子や机をつかみながら行ってみましょう。難しい場合は椅子に座って行っても効果的です。  
※体力に余裕のある人向けの運動なので、自信のない場合は無理に行わないでください。

### 立ち座りの運動



**ポイント**

- 立った状態での運動は安定したものにつかまり、転倒を予防しましょう。

肩幅程度に足を広げて立ち、お尻を後ろに付き出すように腰を下ろしていきます。膝を少し曲げるだけでも効果的です。後ろに椅子を置いて実施すると転倒のリスクを防げます。

# 特集 コロナ禍における生活不活発病予防

生活不活発病は別名、「廃用症候群」と呼ばれています。病名からも想像しやすいですが、「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます\*。特に、高齢者や持病のある方はその状態になりやすく、次第に「歩きづらい」や「疲れやすい」といった症状が強くなっていきます。また、災害時などには「動くに動けない」という状態で生活不活発病となる場合があります。

丸1日間の安静(寝たきり)によって低下した筋力を回復させるためには1週間、さらに1週間の安静から回復させるためには1ヵ月程度必要だといわれています。近年は災害等も度々起きていますし、未だに新型コロナウイルスも蔓延している状態ですので「動かない」状態になりがちです。健康寿命を延ばすためにも、自身の生活を見直し、早期に予防することをおすすめします。今回はチェックリストや自宅で行える予防運動を紹介していますので、ぜひ参考にしてください！  
(※厚生労働省資料)



## 生活不活発病は どうして起るの？

- 生活不活発病になりやすい要因としては、3つあります。
- ① することがない。↓自宅での役割がない。地域での付き合いがなくなる。
  - ② 遠慮して(させられて)↓自粛生活時にスポーツをするなんて不謹慎と思われる。「危ない」「迷惑になる」↓外出を控える。
  - ③ 環境の変化。↓3密になりやすい場所に行かなくなる。公共施設が閉鎖され、行きたい場所に行けなくなる。

## 生活範囲と健康リスク

皆さんの生活範囲について、理学療法士はとても重要に考えています。それは、あまりに生活範囲が狭く、かつ外出頻度が少ない状態だと、健康を害するリスクが高まることを知っているからです。

外出ができていない期間が長期化すると、高齢の方は特に虚弱状態になりがちです。虚弱状態が進むと、からだの回復力や免疫力が低下していき、徐々に健康な状態から介護が必要な状態にまで移行するリスクがあります。

そこで皆さんが普段どのくらいの範囲で生活しているのかチェックしてみましょう！

## 生活範囲チェックリスト

<p><b>Q1</b></p> <p>玄関先、特に庭先までは毎日出ている</p> <p>YES ↔ NO</p>	<p><b>Q2</b></p> <p>散歩やジョギングなどでよく近隣に出かけている</p> <p>YES ↔ NO</p>	<p><b>Q3</b></p> <p>お買い物や習い事などで町内・町外へ外出できている</p> <p>YES ↔ NO</p>	<p><b>Q4</b></p> <p>市街を越えて遠方にも外出できている</p> <p>YES ↔ NO</p>
---	--	--	---

Q1~Q3で **NO** を選んだ方は筋力が低下しやすい生活習慣になっている可能性がありますので、生活習慣を見直すタイミングかもしれません。また、**YES** を選んだ方でも日常的にできていないと要注意です。

また、今まで **Q4** の遠方への外出を我慢していた方は、10月から12月下旬まで全国旅行支援を利用することができますので、この機会に遠方への旅行をされるのも良いですね。

## 生活する上での2つの対策！

- 対策① 役割をもつ**  
例えばゴミ捨てを担当される方は、週に5回くらいは外出できています。
- 対策② 趣味を持つ**  
インドアな趣味でも外出を促すきっかけになります。  
例)俳句を作るのに、季節を感じる場所へ行く。など
-

## 理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて  
おられる県民の皆様の声  
を掲載しています。

80代 女性（熊本市在住）

家庭菜園を趣味としている主婦です。収穫の後始末の途中で、腰のまわりの骨がぼきぼき音がし、その夜は痛くて眠れずに近くの病院へ行きました。大腿骨の骨折ですぐ手術をしました。人工関節を入れ翌日から理学療法士の方とマンツーマンのリハビリが始まりました。理学療法士の方の優しくテキパキとした指導のもと歩行練習を行いました。杖の使用法も習得し、現在では杖なしでも歩けるようになり、病院内での動作もスムーズにいくようになりました。一事が万事。いつ退院しても困らない程ご指導頂きました。理学療法士の方々に感謝し、教えて頂いたことを家でも実践致します。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

### 編／集／後／記

今回は特集に「コロナ禍における生活不活発病予防」を取り上げました。現状のように、コロナ禍では閉じこもりになりやすく、生活も不活発な状況になっていきます。生活が不活発になれば、心身の機能が低下すると特集で述べさせて頂きました。この広報誌をご覧になられたことで、お一人でも多く、コロナ禍における生活課題を見直され、健やかな生活を送っていただければ、編集スタッフ一同、嬉しく思います。（広報宣伝部 堀 健作）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta\_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草