

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.142

2023 JULY

特集

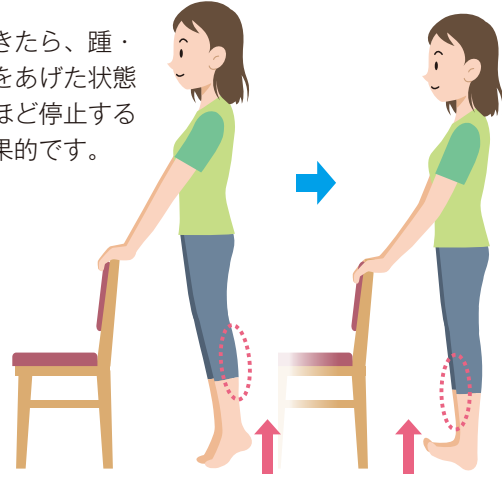
アフターコロナの 運動

アフターコロナの運動について、
理学療法士がお教えします！

「公園や自宅で行う運動」

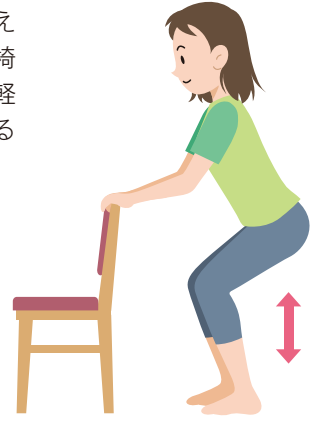
1 踵あげ、つま先あげ運動

慣れてきたら、踵・つま先をあげた状態で数秒ほど停止するのも効果的です。



2 スクワット運動

足を肩幅くらいに開き、足底全体で体重を支えるように立ちます。椅子に腰かけるように軽く股関節と膝を曲げるように行いましょう。



3 足の横開き運動

真っ直ぐ立った状態で片方の足を横に開きます。この時つま先が外側に向かないように注意しましょう。



4 もも上げ運動

太ももを高く上げることを意識します。できない場合は軽い足踏み運動から始め、徐々に高く上げていきましょう。



運動を行う際のポイント

- 1 勢い、反動をつけないようにゆっくり行いましょう。
- 2 効果はすぐには現れにくいので、毎日継続して行いましょう。継続できるように自分に合った回数、セット数を設定しましょう。
- 3 バランスがとりづらい場合は、安定した物に掴まって行いましょう。
- 4 痛みや痺れなどいつもと違う症状が出る場合には、運動を中止してください。
- 5 運動経験の少ない方や現在治療をしている方は事前に医師へ相談してください。



特集

アフターコロナの運動

新型コロナウイルスの発生から3年余りが経ちました。これまで活動自粛を強いられ、運動の機会が減り、体力や筋力の低下を感じている方も多いと思います。高齢者において、家に閉じこもる、運動しないという状況が続くとフレイル(虚弱状態)になってしまう危険があります。一方で、フレイルは適切な食事を取り、運動をすることで、予防・改善することができます。今回は健康な状態を保つために身近な公園などでも簡単にできる運動を紹介しします。運動する前にしっかり準備を行い、熱中症に注意して体を動かしましょう！



フレイルとは

フレイルとは、からだや心の機能が低下した状態をいい、筋力やバランス能力の低下、歩行困難などが起こることがあります。また、健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じる全体的な衰えを指しています。早期の発見や適切なケアが重要であり、適度な運動や

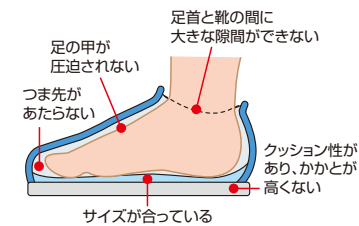
運動時の準備物

- 1 メッシュ素材などの通気性の良い長袖のスポーツウェア
- 2 帽子
- 3 タオル
- 4 麦茶やスポーツドリンクなどの飲料水
- 5 携帯電話(緊急時のため)
- 6 普段履きなれた運動靴
→軽量で自分の足に合ったものを選ぶ。またクッション性があることで衝撃を吸収し、疲労感を軽減してくれる。



靴選びのポイント

つま先に余裕があり、足全体にフィットしたものを選びましょう。足はむくみによってサイズが変化します。1日の中で最も大きくなる夕方をサイズの基準にしましょう。



バランスのとれた食事、十分な休息をとることが推奨されています。医師や専門家のサポートを受けながら、健康な生活習慣を心掛けることがフレイル予防や改善のために重要となります。



熱中症対策

これからの時期に気をつけたいのが熱中症です。重症化すれば命を落とす恐ろしい病気ですが、きちんと対策をすれば防ぐことができます。そこで、熱中症の対策についてまとめてみました。

熱中症とは

熱中症とは、暑さや脱水により体温の調整機能が働かなくなり、めまい・頭痛・倦怠感・筋肉の痙攣など様々な症状が現れる状態のことをいいます。



熱中症を予防するには

●暑さを避ける

外出時には日傘や帽子を使用し、屋内ではブラインドやすだれで直射日光を避けましょう。



●こまめな水分補給

オースメは麦茶。利尿作用のあるカフェインを含まず、汗で失ったミネラルも補給できます。



●服が汗で濡れたら着替える

汗をかき、いつまでも服が濡れたまましていると熱が逃げずにこもってしまいます。そのため、着替えを常備しておきましょう。

●適切な食事摂取

ビタミンB1は、炭水化物からエネルギーを産生するために必要な栄養素です。脳や神経系の正常な機能、心臓や筋肉の健康にも関わっています。また、酸っぱい食べ物は発汗作用があるので、熱中症予防になります。

●首の冷却

皮膚の表面近くに太い血管が通っているため、保冷剤や濡れタオル等で冷やすと全身に回る血液を素早く冷やすことができます。



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。

70代女性（八代市在住）

2年前、農作業中に左足の複雑骨折をして以来、痛みとの戦いでしたが、ついに変形性足関節症になり、人工関節の手術が必要と言われました。どうするか悩みましたが、手術をする決断をし、手術の前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。テキパキとした指導の中、楽しい会話もあり、時には気分転換に外の空気を吸いに連れて行ってもらい、桜の花を見てほっこりしたりとメリハリあるリハビリでした。

リハビリが進むにつれ真っ直ぐ立てる喜びに浸り、全体重をかけて歩けたことに感動しました。少しずつ自信がついてくると、家に残してきた主人、愛犬が気になる余裕も出てきて、杖で歩けるようになったタイミングで退院しました。

おかげさまで退院後は愛犬とたわむれ、好きな花の手入れをしながら、楽しい日々を過ごしています。もちろん理学療法士の方々からの教えも続けています。

感謝、感謝です。ありがとうございました。



↓ 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

トップページ
各地のみなさまへ
+ 事業カレンダー
+ 事業誌「かくどいれ」
+ 志願者募集
+ 理学療法士になる方
+ 研修報告
理学療法士の方へ
会員のみなさまへ
理学療法士協会について

県民の医療・保健・福祉の向上に向けて

<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「アフターコロナの運動」について特集しました。新型コロナウイルス感染症が落ち着き、運動する機会も増えてくると思います。これからの季節は熱中症に注意し、適切な服装選び、こまめな水分補給が大切になってきます。自分に合った負荷量の運動を行い、楽しみながら身体機能の維持を図っていきましょう。コロナ禍での運動不足解消に向けてこの機会に始めてみましょう。（広報宣伝部 富永 史也）



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