

ソフィア版

コロナに負けない！
#ステイホーム
エクササイズ

コロナが収束したらどうなっていたい？

あなたの自主トレを応援いたします！



訪問看護のソフィアメディ

Sophiamedia

コロナで何もしないと筋肉は衰えます！

心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイル予防を行うためには自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

指輪っかテスト



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折
などの
リスク



囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

『イレブンチェック』 11項目

栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
口腔	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れがきになりますか※	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配な所があったりする可能性があります ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください		

出典：フレイル予防ハンドブック（監修：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）

運動前のいきいき十句

- 一 反動を付けず慌てず ゆっくりと
- 二 呼吸法 息は止めずに吐きながら
- 三 運動は自分の体に合った動きを
- 四 ムリのない強さと回数 これ大事
- 五 ひと休み 適度な休息 忘れずに
- 六 少しずつ こまめにとろう 水分補給
- 七 運動後 物足りなくらいが ちょうど良い
- 八 少しずつ 空いている時間で 効果あり
- 九 運動は楽しくしましょう 続けましょう
- 十 『継続は力なり』です 何事も

出典：目黒区介護予防教室資料



運動の前後に脈拍をはかってみましょう

15秒の脈拍数を4倍にすると
1分間脈拍数です。普通、安静時の
1分間の脈拍数は60～70台

健康増進のためにちょうど良い目安

60歳代：106～110回

70歳代：100～105回

トレーニング内容

①動画での運動

URL _____

②写真を見ての運動

- 個別トレ(1)

※注意点

トレーニング内容

- 個別トレ(2)

※注意点

- 個別トレ(3)

※注意点

しなやかな体をつくるストレッチ

ここが大事！

- ★呼吸を止めない
- ★心地良い伸びを感じる程度で行う
- ★反動をつけずゆっくり伸ばす
- ★伸ばしきったところで10秒数える
- ★伸ばしている部位を意識する
- ★無理をしない

足がつった!!

原因は？

筋肉疲労 脱水 ミネラルバランスの崩れ 急な温度変化などさまざま。

対処方法は？

筋肉が異常に収縮した状態ですのでその筋肉を伸ばす方向にストレッチをしてゆっくり10～20秒数えましょう。痛みが残るようであれば軽く温めマッサージをしてみましょう。

首のストレッチ

首の横



頭を傾け首を横を伸ばす

斜め



斜め前に倒す

首の後



両手をのせて頭を前に倒す

首の前



両手を組みゆっくり頭を後ろに倒し前を伸ばす

👉 首の力を抜いて、頭にのせた手の重みで伸ばすように

肩・胸・腕のストレッチ

肩回り



手を肩に置き肘で大きく円をかく

わき



頭の後ろに回した肘を横に引く

肩と腕



肘を伸ばしたまま内側に折り、反対の肘で挟む

前腕



肘を伸ばしたまま手首を上/下に曲げる

腰背部のストレッチ

背中



両手を組み天井に手が付くように背伸びする

わき腹



両手を高く伸ばしたまま、横に体を倒す

背中



手は前、ボールを抱えるように背中を丸める

股と腰



両膝を外側に押し広げながら肩を前に入れる

お尻・脚のストレッチ

お尻



へそは下、斜め方向に上体を倒す

お尻



片膝の上に足をのせ上体を倒す

ももの裏



かかとを突き出し膝を伸ばして上体を倒す

ももの前



ももの付け根をひらいてももの前を伸ばす

👉 背中まっすぐ、ももの付け根から前に上体を倒す

活動的な体をつくる筋トレ

座って行う筋トレ ※動かない安定した椅子に座る



すね
つま先を目いっぱい上げたまま10秒数える



もも
つま先をあげ、膝をゆっくり伸ばしていく



もものつけ根
背中を伸ばしももを真上に上げる



お尻ともも
お尻を突き出すように立ち、ゆっくり座る

立って行う筋トレ ※安定した家具を掴んで立つ



お尻のわき
脚を横に上げる ※つま先は正面をむけたまま



ふくらはぎ
つま先立ち ※真上の伸びるように



もものうしろ
膝をを曲げる ※膝に挟んだボールを潰すイメージ



お尻
膝を伸ばして片脚を後ろに上げる

目標は1日1まわり
ひとつの動きを
4~8回

- ★呼吸を止めない
- ★動かす筋肉を意識
- ★反動をつかったり、勢いで動かさない
- ★1回4呼吸間リズムでゆっくり動かす
- ★無理をしない

筋肉痛？

原因は？

普段使わない筋肉を使うと筋の繊維が傷つき痛みが2,3日現れます。その傷が治る過程で筋肉がより強く成長します。痛みが長引く場合は運動の量を減らして、心地よい疲れを感じる程度にしましょう

筋肉痛を和らげるために

- ①運動前後のストレッチ
- ②水分をこまめに補給
- ③タンパク質をよく摂る
- ③お風呂でマッサージ

体幹の筋トレ



お腹
両手を胸の前で組み、背もたれから起き上がる



お尻
両膝を立て、ゆっくりお尻を上げる



お腹とお尻
片手をあげる手と反対側の脚をあげる



うで
壁に手をつき脇を締めて肘を曲げ伸ばしする

「ながら筋トレ」のすすめ

歯磨きしながら



つま先立ち10回

便座の立ち座り



立ち座り5回

テレビを見ながら



足指グーチョキパー

料理のしながら



立位腕立て5回

スマホで運動の動画が見れる！

きゅーあーるコード

「QRコード」を読み取ろう



①写真撮影の画面にします



※Androidの機種の場合はカメラを起動して、「その他」を押して、その後に「レンズ」を選んで押します。

②スマホの背面にあるレンズをQRコードに近づけます



③QRコードをスマホが読み取ると、「“youtube.com”をSafariで開く」と通知が表示されるので、そこを押します

※Androidの機種の場合は「ウェブサイト」を選んで押します。

操作方法が分からない場合は、お気軽に伴走スタッフまでお問合せ下さい。

新型コロナウイルス対策！自宅でできる効果的な運動ガイド

①運動する前後のウォームアップ・クールダウン編



②足腰の力に不安のある方編



③脳卒中により片側手足が不自由な方でもできる体操編



④車椅子に座ったままできる運動編



⑤姿勢の安定性を高める体幹トレーニング編



⑥ウォーキングやお散歩の合間にできる運動編



⑦息切れしない体を作る呼吸トレーニング編



⑧食事などで”むせ”が起きやすい方の為の運動編



継続応援カレンダー

三日坊主を防ぐ3原則

- その1 欲張らずに1種類の運動に集中する
- その2 取り組み方を簡単、シンプルにする
- その3 結果にこだわらず、とにかく続ける



運動ができた日には「○」を、できなかった日には
できなかった「言い訳」を書いて、記録を続けましょう。

月	火	水	木	金	土	日
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/



月	火	水	木	金	土	日
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/



訪問看護のソフィアメディ

Sophiamedi