



自宅で運動する際、準備体操や整理体操は行っていますか？

準備体操：ケガの予防や体温を上げて運動の効果をも上げる

整理体操：疲労の軽減や身体の負担をかけないようにする

準備・整理体操は運動を行う上で、とても大切です。

その他にも気を付けて頂きたいことがあるので紹介したいと思います！

～自宅で運動を安全に行うためのポイント～

(1)身体について

★体調が悪い・ケガ・痛みが強い時・病気の時や医師に運動を禁止されている場合は運動をしないようにしましょう！**血圧が高い時もやめましょう！！**

★血圧が《**最高血圧 160mmHg 以上または最低血圧 100mmHg 以上**》の時は筋トレなど、りきむような運動はやめましょう！

→運動中も呼吸を止めないことや、急に立ち上がる・急にかがむなど、急に大きく姿勢を変えないことで血圧の変動を防ぐことができます！

★痛みがある方は痛みが出ない範囲での運動を心がけましょう！！

(2)食事・水分補給について

★運動直前の食事は避けましょう！また、運動中はこまめに水分補給をしましょう！

→直前の食事は内臓に大きく負担を掛けます。水分補給はこまめにすることで脱水などを防ぐことができます。また、**水分補給をすることで運動効果も上がります。**

(3)環境・用具について

★イスを使用する場合は、ぐらつきがなく、背もたれがあるイスを使いましょう！

※ソファで行うと、股関節や腰などに負担がかかりやすくなるので注意しましょう。

★運動を行う場所の周りに物を置かないようにしましょう！

躓いて転んだり、転んだ際に物にぶつかったりしてケガをする原因になります。

★滑りやすい床や滑りやすい履き物をした状態での運動はやめましょう！

また、動きやすい服装で運動しましょう！

★暑すぎる・寒すぎる環境での運動はやめましょう！！

→**イスがぐらついて落ちるなど運動中の転倒に注意しましょう！**

また、床が滑りやすい・服装が動きにくい場合も転倒に繋がります。

転倒は寝たきりの原因になることがあります。手すりに掴まりながら運動するなど運動中に転んでケガをしないような工夫をしましょう！！

～自宅で運動を効果的に行うためのポイント～

(1)運動を効果的にする5つのポイント

1.色々な運動をすること

局所だけではなく、身体を全体的に動かすこと。

散歩だけではなく筋力トレーニングも行うなど様々な運動を行うことが大事。

運動は身体全体に効果を現し、健康増進に対して様々な効果がある。

2.自分に合わせること

年齢、性別、体力など、個別に運動・強さ・量を変えて行うことで安全・効果的になる。

3.目的・使っている部分を意識すること

運動の目的は何か、どこの運動をしているのかなど、考えて行うことで効果が上がる。

4.強さや難しさを少しずつ高めること

運動の時間・負荷・難易度を徐々に高めていくことで効果的に体力が向上していく。

急に強くしすぎるとケガや痛みにつながる。また、筋肉痛が出る場合はやりすぎです！

5.継続して行うこと

運動は繰り返し行わなければ、運動の効果は得られない。→継続が大事！！

筋肉は、運動後 48 時間程度で回復し、その効果は 10 日間程度でなくなる。

そのため、**1週間に1度以上の運動をすることが大切**です！

(2)運動の順番とポイント

①準備体操→グーパー体操、ボール体操、ストレッチなど

小さい動きから徐々に大きな動きにして行くことがポイントです！

痛みが出る動きを確認し、主運動で無理な動きをしないようにしましょう。

頭を使って考えながら行う運動も取り入れて、身体もしっかり温めることで主運動を効果的に行えます！

②主運動→筋トレ、足踏み、足首・足指の体操、散歩など

正しい姿勢で行うことが大事。(主運動だけではなく、どの運動でも意識しましょう)

運動の強さの目安・・・

◎有酸素運動(散歩・足踏みなど)

→ややきついと感じられる程度

◎筋力トレーニング

→10 回程度を連続して実施出来る負荷(つらさ)

③整理体操→ストレッチなど

ストレッチをしっかり行う。

→継続して行うことで柔軟性が向上し、

疲労の軽減やケガの予防につながります！

オススメの運動

グーパー体操 (vol.1)



ボール体操 (vol.1)



筋力トレーニング (vol.2)

(キック体操・スクワット)

足踏み等に変えてもオススメです！



ストレッチ (vol.1)

工夫して安全でご自分にあった運動を見つけましょう！！