

“運動のすすめ”編



～適度な運動を生活に取り入れましょう～



医療法人原医院理事長
佐賀県医師会専務理事
貝原 良太

新型コロナウイルス感染症が流行して以降、感染症を怖れるあまり運動を控え過ぎていませんか。ずっと家に閉じこもったり、一日中テレビを見たり、動かないので食事もたまに抜かしてみたり、誰かと話すことも少なくなったり「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。動かないと体だけではなく頭の働きも低下してしまいます。歩くことや身の周りのこと、今まで出来ていた動作ができなくなったり、疲れやすくなったり、意欲がなくなったり、「いつの間にかロコモ」、そして「フレイル(虚弱)」の進行が見られたりします。そうならないためには、動かない時間を減らし、自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう。ポイントは座っている時間を減らすことです。家での生活を思いだしてみてください。テレビを見る時のほとんどの時間は座りっぱなしだと思います。コマースの時間を運動時間に

充てるというのはいかががでしょう。プログラム内容は大きく分けて3つです。①歩行やスロージョギング②筋トレ③バランス運動。どの運動も日常生活の隙間の時間に短時間で実践できます。

では、それぞれについてご提案いたします。

※どの運動でもご自分の体と相談して無理のないところで行ってください。また呼吸も止めずに行ってください。



「SAGATOCO」とは？

佐賀県公式ウォーキングアプリです。毎日の健康づくり活動(ウォーキング、健診受診(がん検診含む)、イベント参加等)に応じてポイントが貯まります。貯まったポイントは県内のSAGATOCO協力店でサービス利用が可能です。その他、歩数の記録だけでなく、体重や血圧等の記録を登録することもできます。

QRコードよりダウンロードしてください。
もしくは各アプリストアで「SAGATOCO」を検索!



歩く

その場足踏みでもいいですし、室内を歩くのもいいでしょう。スロージョギング(出来るだけゆっくりと走る)もいいですね。佐賀県公式ウォーキングアプリSAGATOCOを登録して、スマートフォンを携帯して行えば歩数が記録され、ポイントも付きますので、励みになります。

プランク/(ポーズ写真①)

肩の真下に肘がくるようにして、体全体を床から持ち上げ、頭から踵まで一直線になるように肘から下とつま先で体を支えましょう。始めは20秒がいいです。お臍が下がったり上がったりしないように気をつけます。簡単そうに思えますが、意外ときついです。可能な方は30秒～1分と無理のない程度に時間を長くトライしてみてください。



①プランク

スクワット/(ポーズ写真②)

肩幅より少し広めに足を広げて、つま先は30度くらいずつ開きます。膝がつま先よりも前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して行います。お尻を後ろに引くように体をしずめるのがコツです。ただし膝は90度以上には曲げないでください。支えが必要な方は机などに手をかざして行いましょう。また強度を上げようと思う方はスロースクワットにしてみてください。10カウント数えながらしずみ、10カウント数えながら立ち上がります。余裕があればカウントを15～30カウントに延ばしていくといいです。



②スクワット



③舟のポーズ

舟のポーズ/(ポーズ写真③)

足を伸ばして座ります。手は腰の側についておきます。そこから両足を持ち上げます。可能な限り膝からつま先までを床と並行になるまで持ち上げます。背中丸くならず、気持ち反るくらいに、でもできるだけお腹と太ももが近づくようにします。最後に両手を床と平行に伸ばして15秒ほどキープします。慣れて来れば30秒～1分行います。ただし呼吸するのを忘れないように。



④片脚バランス

片脚バランス/(ポーズ写真④)

文字通り片脚で立ちます。心配な方は机や壁に手をついて行ってください。床から少し離すだけでもいいです。太ももが床と平行、あるいはさらにお腹の近くなるまで挙げれば強度は増します。その際に上体は背筋を真っすぐのまま、後ろに反らないように気をつけます。目標は1分キープ。

[その他]

ヒールレイズ(踵あげ)/(ポーズ写真⑤)

両脚で立った状態でゆっくりと踵の上げ下げ。



⑤ヒールレイズ(踵あげ)

フロントランジ/(ポーズ写真⑥)

真っすぐに立ちます。片脚をゆっくりと大きく前に出し、太ももが床と水平になるくらいまで腰を深く下げます。体を上げて踏みだした脚を元に戻します。5～10回ワンセット。1日2～3回。



⑥フロントランジ



いかがでしたか。隙間時間に1日の目標を掲げて、無理のない強度と時間・回数でチャレンジするといいいでしょう。

楽しみながら続けることが大切です。ただし、体力には個人差があり、また体調にも左右されます。心配な方はかかりつけ医やスポーツ医にお尋ねになってください。

運動処方を出してもらうという方法もあります。安全で効果的、そして楽しく運動しましょう。

