



医療法人  
昌円会

高村病院



理学療法士が教える  
おうちde  
トレーニング

- ★ 1回 たったの5分！！
- ★ 8種類の全身トレーニング！！
- ★ あなたに合わせた目的別トレーニングを提案！！
- ★ 25秒運動10秒休憩のインターバル！！

座ったままできる転倒予防



毎日5分の健康貯金はじめませんか？

リハビリテーション科HP

コロナに勝つ！おうちで **5分** だけトレーニング

～いつまでも「健康で」「元気で」「強く」「美しく」ありたい人へ～

新型コロナウイルスの影響により活動自粛期間が長期化した為、運動不足や閉じこもりによりストレスが溜まっている方はまだ数多くいらっしゃいます。そんな方々の心身のストレスやカラダの悩みを少しでも解決したいと想い「自宅でできる、短時間で・効果的に・継続性のある」運動を理学療法士の知識を生かし考案致しました。

また、ひとことで運動といっても目的は人によって違います。今回は、目的別に分類したトレーニングをご用意しました。是非ご自身の目的にあったトレーニングを選んで挑戦してみてください。

【トレーニング方法】

- 25秒間の運動・10秒間の休憩を繰り返し行います。
- 各8種目のトレーニングを組み込んだ目的別トレーニングとなっています。
- 合計約5分間のトレーニングに挑戦してみましょう。





社会福祉法人 はるかぜ福社会



こんな悩みありませんか？



手先に力が入らない  
指の変形が気になる

腰の痛みが  
目立つようになってきた



服を着る時に痛みが出る



運動中のケガ

膝の痛みが  
目立つようになった



手足に痺れがでてきた



最近よく転ぶようになった



長時間歩くのが辛くなった



## ❌ 注意事項 ❌

《該当される方は運動を控えるか、無理のない範囲で行ってください》

- ✓ 不安定な狭心症
- ✓ 重度の心不全
- ✓ 一ヶ月以内の心筋梗塞
- ✓ 1年以内に冠動脈の手術や拡張術を受けた方
- ✓ 運動制限を要する心疾患
- ✓ 重度の慢性閉塞性肺疾患・脳血管疾患・末梢血管疾患
- ✓ コントロール不良の糖尿病
- ✓ 重度の高血圧
- ✓ 運動前にすでに動悸・息切れがある方



## 👉 環境設定 👉

《安全な場所で運動を行い転倒やケガの予防に努めましょう》

- ✓ 床が平面で広い場所で行いましょう。
- ✓ 絨毯のような柔らかい床の上ではなく、硬い床面で行いましょう。
- ✓ 25秒運動後の10秒休憩の時は、しっかりと休息をとり、次の運動に備えてください。

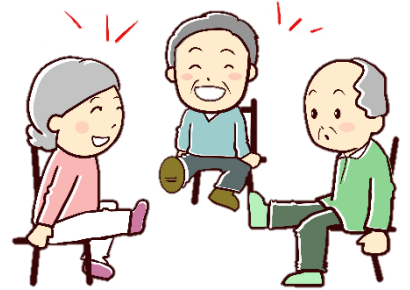
# 転倒予防トレーニング

セクション02:コロナで転ばない!

【対象】立つことに不安のある方にオススメです



👉 動画はこちらから😊



## 01 手首と肩の運動

手首～肩甲骨の筋肉を動かし、筋肉のストレッチ効果が期待できます。

**Point 1** 両手を合わせてぐるぐる回します

**Point 2** 指先を肩につけて、肘で円を描くように回します  
前回し、後ろ回し行います



**CHECK** 肩甲骨を動かすことを意識しましょう!

## 02 体幹ねじり運動

体幹の筋肉のストレッチ効果とバランスのトレーニング

**Point 1** 手を胸の前で合わせ  
腰から身体をねじります



**CHECK** 勢いをつけると腰を痛めるので注意してください!

# 03 かかとの上げ下ろし

## ふくらはぎのトレーニング

**Point!**  
1 肩幅に足をひらき、背筋を伸ばします  
ひざは直角にして座る

**Point!**  
2 そのままひざを天井に向けて  
かかとを上げていきます

**CHECK** 身体が後ろに倒れないように！  
親指の付け根に体重を乗せるように意識しましょう！



# 04 おじぎ運動

## お尻と背中中の筋肉トレーニング

**Point!**  
1 肩幅に足をひらき、背筋を伸ばします

**Point!**  
2 背筋を伸ばしたまま足元を見るように  
おじぎします

**CHECK** 背中が曲がらないように  
意識しましょう！



# 05 ももあげ

## 体幹と股関節を安定させるトレーニング

**Point!**  
1 肩幅に足をひらき、背筋を伸ばします

**Point!**  
2 一方の足を5～10cm上げます

**Point!**  
3 10秒たったら足を替えます

**CHECK** 身体が後ろに倒れないように！



# 06 ひざ伸ばし運動

## ふともものトレーニング

Point/  
1

肩幅に足をひらき、  
背筋を伸ばします

Point/  
2

一方のひざを交互に  
伸ばします



体が後ろに倒れないように  
ひざを伸ばしきるように意識しましょう！

# 07 足の外開き

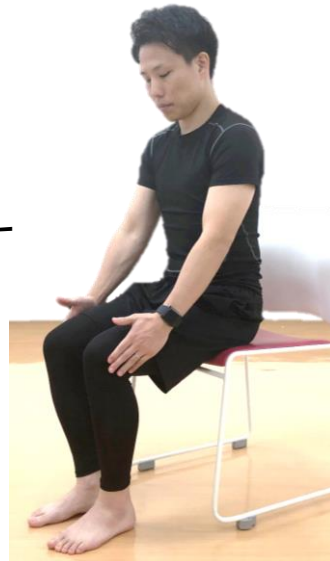
## お尻のトレーニング

Point/  
1

足を閉じて背筋を伸ばします

Point/  
2

ひざの外側に手を添えて、  
力比べをしながらひざを開きます



背中が曲がらないように  
意識しましょう！

# 08 足の内閉じ

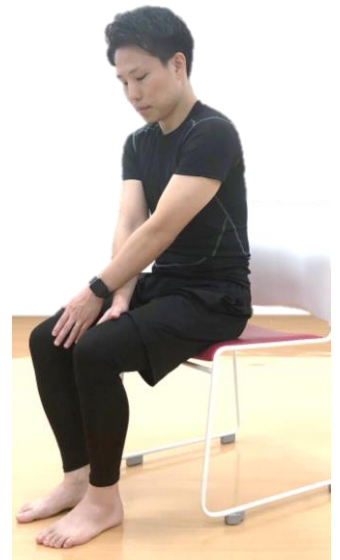
## うちもものトレーニング

Point/  
1

足を閉じてひざは開きます

Point/  
2

ひざの内側に手を添えて、  
力比べをしながらひざを閉じます



背中が曲がらないように  
意識しましょう！