

千葉メディカルセンター広報誌

2021. 37
Vol. 37

すこやか



コロナ禍で出来るから作り
～運動不足を防ぎ健康な身体を維持しよう～

リハビリテーション部 理学療法士 宮原 聖佳



コロナ禍で出来るから手作り ～運動不足を防ぎ健康な身体を維持しよう～



リハビリテーション部 理学療法士 宮原 聖佳

近年では、新型コロナウイルス対策で多くの企業が自宅待機やテレワーク、在宅勤務を導入するなど、ウイルスへの感染機会をできるだけ減らそうと努力されていると思います。また、日課の散歩や買い物、友人との外食などを自粛している方々も多いのではないのでしょうか。しかし、これらの行動はウイルス感染を回避できる一方で、外出機会の低下から運動不足が大きな問題となっています。運動不足に最も密接にかかわる病気は生活習慣病です。例えば動脈硬化や高血圧、糖尿病を合併し、その結果、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞などの心疾患を発症する可能性が高まります。また、テレワークでの長時間の座位姿勢により下肢静脈血栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)を生じ、その血栓が剥がれて肺の血管を塞ぐと、肺血栓塞栓症という病気を引き起こします。このように、コロナ禍での運動不足や一定の姿勢を続けることは私たち自身に悪影響をもたらすこととなります。

コロナ禍の2020年4月、日本運動疫学会では、『コロナ禍における外出自粛の要請にともなう身体活動不足や座りすぎによる健康被害を防ぐために、「人と人との距離を十分にとって実施する身体活動」を推奨する』¹⁾という趣旨の声明を発表しています。自粛を「家の中でじっとしていること」と解釈せず、このご時世だからこそ積極的に身体を動かし、コロナに負けない健康な身体を維持しましょう。

そこで、今日からできる手軽な運動として以下にいくつかご紹介したいと思います。

筋力エクササイズ、有酸素運動²⁾

膝伸展運動

10秒保持
左右2セット

膝を伸ばしきったところでとめます

かかと上げ運動

20回
2セット

出来るだけゆっくり上がって
ゆっくりおろしましょう

スクワット

10回
3セット

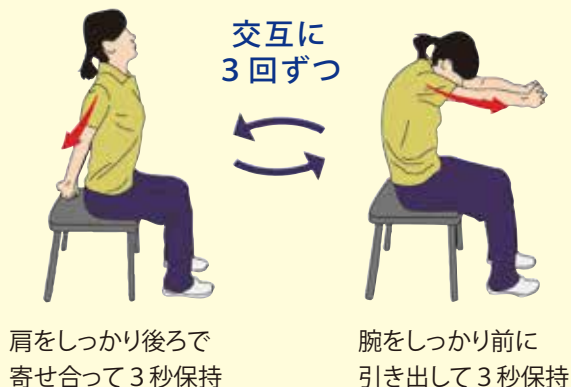
- 前かがみにならないように、後ろにのけ反らないように
- ゆっくり沈んでゆっくり戻ります

段差昇降トレーニング

上り降り
10往復

- 10～20cmの段差
- 一歩ずつ上って段の上に立ちます
- 一歩ずつ下って段の下に立ちます
- リズムよくゆっくりと繰り返します

肩甲骨の内外転運動



肩をしっかり後ろで
寄せ合って3秒保持

腕をしっかり前に
引き出して3秒保持

体幹回旋運動

左右両側
10秒ずつ



- ・仰向けに寝た状態で、片方の膝を反対側に倒していきましょう
- ・胸と顔は天井を向いたまま
- ・出来る人は膝を手で少し上から押さえます

股・膝関節の屈曲トレーニング



左右
10秒ずつ

痛みのない範囲で出来るだけ膝を胸に近づけましょう

ハムストリングスストレッチ

左右両側
10秒保持



- ・膝を伸ばしたまま、片手でつま先を触りにいきます
- ・背中が丸くならない様に気を付けましょう

これらの筋力エクササイズやストレッチは自宅で簡単に行えるものです。仕事の休憩中や朝、昼、晩のように決めた時間に行う事を徹底しましょう。ただ、今回ご紹介した運動は一部に過ぎません。運動において何より大切な事は「続ける事」です。その為これらの運動を参考にして頂きながら、無理せずに継続して行える自分に合った運動を実施する事が大切になります。また、立って行う運動が不安な方は手すりや安定したものにつかまったり、座位での運動に変更したりと安全に気を付けながら実施しましょう。

最後に、新型コロナウイルスに限りませんが、特に高齢者の方々は過度に安静にする事や、活動性が低下した事による身体に生じる様々な変化が知らないうちに進行し、結果的に転倒しやすく寝たきりになり認知機能も低下するといった負の連鎖が生じます。これらを予防する為に、当院でも2018年より地域への体操指導を始めています。テーマも様々で、「健康寿命を伸ばそう」、「腰痛予防のストレッチ体操」、「転ばないための体づくり」などがあります。内容は、高齢者の身体的特徴や腰痛の原因、転倒リスクなどを説明して、予防の為にストレッチや筋力訓練、姿勢指導、生活指導を行っています。理学療法士によるこれらの運動指導を行う事で元気で自立している高齢者の方々が増える事を願っています。一緒に健康な身体を維持しましょう。是非、開催される際にはご参加をお待ちしています。



¹⁾ 日本運動疫学会 e-ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

²⁾ 自主トレばんく <https://jishu-tre.online>

外来診療のご案内

令和3年7月 現在

午前の診療	診療受付時間 8:30～11:00 形成・美容外科の受付時間 火・木・土曜日 8:30～11:00
午後の診療	スポーツ医学センターの受付時間 火・水・金曜日 14:30～16:00 形成・美容外科の受付時間 月・木曜日 13:30～16:00 泌尿器科の受付時間 木曜日 13:00～15:30
不妊治療センター	月～金曜日 8:30～16:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> ●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。 ●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科、不妊治療センター、形成・美容外科、皮膚科を除く)。 なお、整形外科(手・脊椎・腰痛・肩・肘・脊椎内視鏡センター・リウマチ・股関節外来)、乳腺外来、内科(血液内科・禁煙外来)、脳神経外科(脳神経血管内治療科)、小児科(乳幼児健診)、ペースメーカー外来、眼科、その他一部は、完全予約制です()は全て完全予約制となっております。 ●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。(043-261-8199) ※ペースメーカー外来は基本第2週目となりますが、休日等により変動致しますので詳しくはお問い合わせください。

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	新患・初診	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後							
	再診	内分泌代謝	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
		午後	再診のみ	再診のみ			再診のみ		
		リウマチ・膠原病	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ
		午後				再診のみ			
		呼吸器内科	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
		午後	●						
		予約外来	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ		再診のみ
		血液内科	午前		●		●		
午後	●				●				
禁煙外来	午前				●				
腎臓内科	午後							第1のみ (完全予約制)	
神経内科			午前	予約制	予約制	予約制	●	予約制	予約制
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●
		ペースメーカー外来※	午前	●			●		
	心臓血管外科	午前	●	●	●	●	●		術前外来
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●	●
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●	●
外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	●
	乳腺外来	午前		●					
		午後				●			
整形外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	スポーツ医学センター	午後		●	●	●	●		
	肩・肘外来	午後		●	●	●	●		
	脊椎・腰痛外来	午後		●	●	●	●		
	手外来	午後			●	●	●		
	脊椎内視鏡センター	午後		●	●	●	●		
	リウマチ・股関節外来	午後			●				
形成・美容外科			午前		予約制 (再診のみ)		予約制 (初診のみ)		1-3週 予約制(再診のみ) 2-4週 予約制(初診のみ) 5週 休診
			午後	予約制 (初診のみ)			予約制 (再診のみ)		
脳神経外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	午後					●			
脳神経血管内治療科			午後		●	●	●		
産婦人科	婦人科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	産科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	不妊治療センター		午前	●	●	●	●	●	
	午後	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄		
小児科	一般外来	午前	●	●	●	●	●		
	予約外来	午後	●	●	●	●	●		
眼科			午前	●	●	●	●	●	
耳鼻いんこう科			午前	●		●	●		
皮膚科			午前		予約制	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制
泌尿器科			午前	●	●		●	●	●
			午後			●	●		
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター			午前	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。 2. 最新の情報は、ホームページまたは直接お問い合わせください。

医療法人社団 誠馨会

千葉メディカルセンター

〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号 TEL 043(261)5111(代表)
URL <http://www.seikeikai-cmc.jp> 編集責任者: 瀧澤史佳