

だれみな通信

～お届けします！コロナに負けない健康のコツ～

編集・発行：だれみなプロジェクト

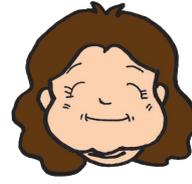
問い合わせ先：二ツ橋地域ケアプラザ ☎ 045-361-9807 FAX 045-361-9868

“お出かけ”できてますか？

ご近所仲良し3人組の世間話。
最近すっかり外出する機会が
減ってしまったようです。



だれさん



もがさん



みなさん



みな コロナのせいで、お出かけする機会がすっかり減ったわ

もが なんだか外出するのもだるいくらい、体力が落ちた気がするよ



みな 立ってズボンを履こうと思ったらできなくなっちゃた!

だれ そうそう!私も靴下を座って履くようになったのよ



もが 運動しなきゃいけないと思っているけれど、
交流サロンや体操教室はお休みなのよね

だれ みんなが交流できる居場所って大事だったのね。
家で何かできないかしら?



先生 自宅でできることもたくさんありますよ!最近、外出を避け、動かなくなることで
バランスがとりづらくなり、転んでしまう方が増えています。「つまずき」はまさに
転倒寸前!!コロナ転倒・コロナ骨折にならないように、自宅でバランス能力
をしっかり鍛えておく必要があります。

転倒予防・歩行能力向上のポイントは、大きく分けて3つあります。筋力・関節・
神経です。今回は、1つの運動でこの3つの要素のトレーニングになるプログラム
をお伝えします。

転倒予防・歩行能力向上のポイントは裏面をチェック!➡

みちした さとし
道下 哲至 元氣ジム三ツ境(元) つきみ野かりん 理学療法士

新型コロナウイルスにより、我々が余儀なくなされている閉じこもりや、自粛
生活は様々な影響をもたらしています。筋力、体力の低下、バランス能力の
低下、コロナ転倒を引き起こさないように予防運動を始めましょう!



神経!筋!ミックスエクササイズ

注意点: バランスを崩した際に、支持できる机や壁がある場所で、安定した椅子で実施しましょう。

ポイント: 良い姿勢で、動きにスピード感があり、大きくできるとさらに効果が期待できます。

体操の速さは、動作が小さくならない範囲で出来るだけ速く実施することがポイントです。

1回の往復動作が1~3秒程度だと思います。頻度は連続30秒間1セットを1日2~4セット程度。

① スタートポジション

背中をしっかり伸ばし、腕は胸の前で組みます



② 準備・反動をつける

後方に身体を傾け、勢いをつけます



背中丸まらない

足を床から少し上げます

③ かかとを打つ

身体を前へ勢い良く倒し始めます



かかとを床に「ドン!」とつきます

足の着く位置は、膝より後ろ

背中をしっかり伸ばして



つま先でしっかり踏ん張る

お尻が上がったところで「ピタッ」と止まります



足の裏全体で床を押して、踏ん張り始めます

⑤ お尻が上がったところでストップ

④ 床を踏んでブレーキ開始

《詳しい解説》

①~⑤までの動きをリズムカルに繰り返してください。

この運動は、お尻が上がった際に、ブレーキとして大殿筋や、前足部に体重がかかることにより、足底把持力が鍛えられ、さらに、前後方向の緩急のある動きにより、前庭系を刺激し、つまずい

た際の身体の反応速度の向上や、姿勢保持に必要な抗重力筋の活性化をさせます。最終的には、筋力低下による姿勢不良を未然に防ぎ、関節痛を予防することが期待できます。難しいことはさておき、是非、習慣にしてみてください。

★左右バージョン 骨盤を立てて、体全体を一枚板にして横揺れしてみましょう!



必ず骨盤を立てて、背骨を張り、お尻の骨が座面にあたるように



マスコットキャラクターふたちゃん

次号は「コロナ禍の「健口」づくりできていますか?」です!